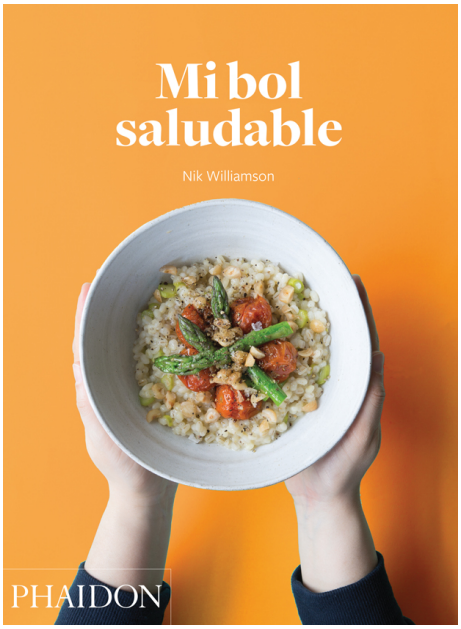

Nick, Williamson
Nik Williamson Es el fundador y director de Bow Street Kitchen en Londres.

Mi bol saludable

Autor: Nick, Williamson

Phaidon
ISBN: 978-0-7148-7358-9 / Tapa dura / 192pp | 189 x 246 cm
Precio: $ 47.500,00

Una deliciosa mirada a los últimos súper alimentos, con nuevas recetas de cereales, semillas y arroces, perfectas para una comida diaria sana. Los cuencos de cereales, gachas, y avena contienen un alto número de propiedades nutricionales. Restaurantes de todo el mundo los están añadiendo a sus menús, y no sólo para el desayuno. Estas 90 recetas están seleccionadas para sorprender e inspirar a partes iguales. El libro contiene una estupenda guía de granos y semillas que detalla cada una de sus propiedades. Los granos y semillas que se usan en estas recetas son: quínoa, avena, centeno, chía, espelta, trigo sarraceno, cebada, amaranto, arroz negro y mijo. Las 90 recetas fáciles de realizar son para el desayuno, la comida y la cena y, además de emplear estos súper alimentos, usan frutas, carnes cocinadas a fuego lento, verduras a la brasa y algún que otro dulce.

Una deliciosa mirada a los últimos súper alimentos, con nuevas recetas de cereales, semillas y arroces, perfectas para una comida diaria sana.