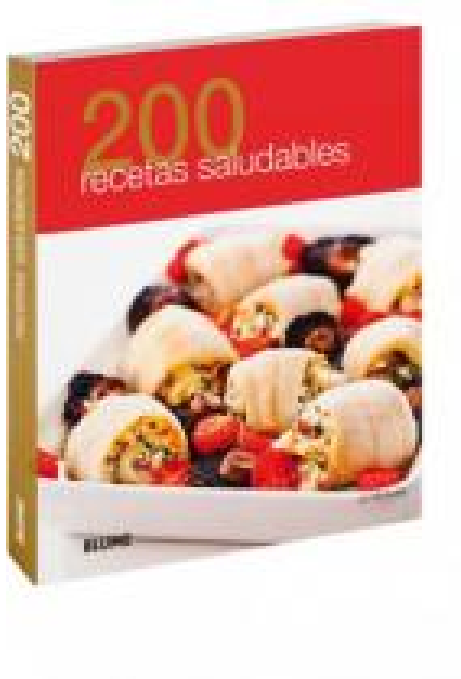

Jo, McAuley

200 recetas saludables

Autor: Jo, McAuley

200 recetas

Cocina general y recetas

Blume

ISBN: 978-84-8076-990-7 / Rústica / 240pp | 0 x 0 cm

Precio: $ 19.000,00

200 deliciosas recetas saludables y fáciles de preparar, para desayunos nutritivos, almuerzos ligeros, cenas y postres.

Con esta colección cocinar puede ser fácil y divertido. Recetas sencillas de entender, para el uso cotidiano, con ingredientes fáciles de encontrar, procedimientos muy asequibles y adecuada para cualquier cocinero, sea cual sea su nivel. Platos variados para mimar el paladar, preparar alimentos saludables, sabrosos, con estilo y para cualquier ocasión.

- Si su objetivo es comer de forma saludable, pero no quiere pasar hambre ni andar falto de energía, éste es libro perfecto, repleto de recetas deliciosas y nutritivas.
- Los sabores, aromas y aspectos de las recetas cautivarán sus sentidos, y los ingredientes le ayudarán a comer de forma sana y equilibrada.
- Propuestas para platos ricos en proteínas, vitaminas, nutrientes, hidratos de carbono y grasas esenciales, para gozar de buena salud, controlar el colesterol, evitar el estreñimiento, los problemas de piel y capilares, así como para evitar afecciones graves como la enfermedad coronaria o el cáncer.

Con esta colección cocinar puede ser fácil y divertido. Recetas sencillas de entender, para el uso cotidiano, con ingredientes fáciles de encontrar, procedimientos muy asequibles y adecuada para cualquier cocinero, sea cual sea su nivel.