



Eliq, Maranik

La sueca Eliq Maranik trabajó en el ámbito de la gastronomía antes de establecerse por cuenta propia como directora artística editorial, y luego se especializó en publicaciones culinarias de alta calidad. Después de su primer libro, *Cócteles*, que tras su publicación encabezó las listas de los libros más vendidos en Suecia y ganó el Gourmand Cookbook Award como el mejor libro de cócteles producido en el país, ha escrito otras obras sobre temas culinarios que han suscitado un gran interés internacional.

riverside
agency

Batidos en bol

Autor: Eliq, Maranik

Cocina sana y con alimentos integrales

Ullmann

ISBN: 978-3-8480-0946-6 / Tapa dura / 144pp | 170 x 240 cm

Precio: \$ 41.500,00

No hay duda de que los batidos están de moda. Pero lo último es servirlos en un bol y añadirles ingredientes como cereales, semillas, fruta fresca o deshidratada, verduras y chocolate para convertirlos en una comida completa y sabrosa. Los batidos servidos en bol aportan mayores beneficios para la salud al combinar ingredientes frescos con alimentos masticables, lo que activa las papilas gustativas y aumenta la sensación de saciedad. La gran variedad de colores, texturas y sabores de estos batidos los hace muy atractivos visualmente y los convierte en pequeñas composiciones artísticas que cada cual puede adaptar a su gusto y a sus necesidades nutricionales. La experta en batidos Eliq Maranik presenta 80 ideas para disfrutar de un alimento sano a cualquier hora del día.

No hay duda de que los batidos están de moda. Pero lo último es servirlos en un bol y añadirles ingredientes como cereales, semillas, fruta fresca o deshidratada, verduras y chocolate para convertirlos en una comida completa y sabrosa.