

**Hannah, Frey**

Que vive en Hamburgo, es una profesional autónoma en el ámbito de las Ciencias de la Salud. Su especialidad es el campo del fomento de la salud, y se dedica a la gestión de la salud corporativa, así como a la publicación artículos, libros y blogs. Pero la salud no solo es el centro de su vida profesional, sino que disfruta llevando una vida sana. Este libro es su respuesta a la cuestión de la integración de una dieta saludable en el día a día. Hannah comparte su pasión por la cocina con una comunidad creciente que la sigue en diversas plataformas sociales.

riverside
agency

Superalimentos

Autor: Hannah, Frey

Cocina general y recetas

Ullmann

ISBN: 978-3-8480-1024-0 / Tapa dura / 168pp | 190 x 245 cm

Precio: \$ 42.500,00

Los superalimentos contienen los nutrientes más esenciales y beneficiosos, como minerales, vitaminas, proteínas, enzimas y antioxidantes y son fuente de salud y vitalidad. Esta guía ilustrada se articula en torno al concepto de alimentación limpia y, más concretamente, se centra en los beneficios para la salud de cada superalimento. Se incluyen además, técnicas de preparación y deliciosas recetas. En definitiva, es el libro perfecto para gourmets que se preocupan por su salud.

Los superalimentos contienen los nutrientes más esenciales y beneficiosos, como minerales, vitaminas, proteínas, enzimas y antioxidantes y son fuente de salud y vitalidad. Esta guía ilustrada se articula en torno al concepto de alimentación limpia y, más concretamente, se centra en los beneficios para la salud de cada superalimento. Se incluyen además, técnicas de preparación y deliciosas recetas.