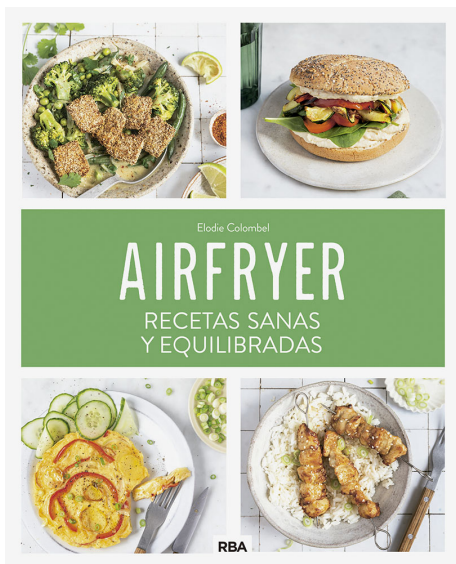




Elodie, Colombel

Elodie Colombel es nutricionista, naturópata y coach deportiva. Ha escrito tres libros de recetas con airfryer.

riverside
agency

Airfryer: recetas sanas y equilibradas

Autor: Elodie, Colombel

RBA

ISBN: 978-84-11-32570-7 / Rústica / 224pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 45.000,00

¡Tu aliado para una dieta sana y equilibrada! ¿Ya has sucumbido al encanto de la airfryer? Este pequeño electrodoméstico no solo fríe, sino que también asa, hornea, cocina a fuego lento, brasea e incluso confita? ¡con muy poca grasa! Por eso, es el compañero perfecto para quienes quieren retomar el control de su alimentación. En este libro descubrirás 120 recetas saludables y llenas de sabor, creadas por una nutricionista, para ayudarte a llevar una alimentación equilibrada sin renunciar al placer de comer. Barritas de cereales con copos de avena y miel, samosas, mini pizzas de verduras, alitas de pollo marinadas con salsa de yogur, frittata de verduras, bizcocho de salmón y espinacas, salmón en costra? A partir de ahora, podrás preparar deliciosos platos dulces y salados, ¡ligeros y sin complicaciones!

Este pequeño electrodoméstico no solo fríe, sino que también asa, hornea, cocina a fuego lento, brasea e incluso confita? ¡con muy poca grasa! Por eso, es el compañero perfecto para quienes quieren retomar el control de su alimentación.