



riverside
agency

Pasteles sin horno

Autor: Joanna, Farrow

Tartas, pastelería, glaseado y moldeado artístico de azúcar

Blume

ISBN: 978-84-16138-80-7 / Tapa dura / 64pp | 200 x 200 cm

Precio: \$ 27.900,00



Joanna, Farrow

Existen muchas y diferentes razones para optar por una dieta a base de alimentos crudos: preocupación por el medio ambiente, la voluntad de maximizar la ingesta de vitaminas y minerales u optar por opciones saludables para la familia. Sea cual sea la razón, existen numerosos beneficios para introducir los alimentos crudos en su dieta. Cocinar los alimentos a temperaturas elevadas destruye muchas de las enzimas que ayudan a realizar la digestión, de modo que los alimentos crudos son más sencillos de digerir por parte del organismo. Al ingerir los alimentos crudos, se aprovecha todo el poder nutricional de cada ingrediente y se sabe exactamente qué vitaminas y qué minerales son los que su cuerpo digiere. Cuando uno conserva la energía de los alimentos, toda esa energía pasa a su organismo. Los seguidores de esta dieta aseguran que se sienten más energéticos y, sin duda, evitan la sensación de hinchazón y de letargia que a menudo sigue a una comida cocinada.

Existen muchas y diferentes razones para optar por una dieta a base de alimentos crudos: preocupación por el medio ambiente, la voluntad de maximizar la ingesta de vitaminas y minerales u optar por opciones saludables para la familia.