

Varios, Autores

200 zumos y batidos

Autor: Varios, Autores

200 recetas

Bebidas

Blume

ISBN: 978-84-8076-909-9 / Rústica / 240pp | 140 x 170 cm

Precio: $ 23.900,00

200 deliciosas recetas fáciles para preparar zumos y batidos. 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. - Hoy en día es imposible eludir el hecho de que necesitamos ingerir al menos cinco porciones de fruta y verdura cada día para asegurarnos de poder disfrutar de buena salud a lo largo de nuestras vidas. - Los zumos ayudarán a nuestro cuerpo a recuperarse de las enfermedades y nos protegerán frente a ellas. Al tomar zumos podemos conseguir con facilidad el aporte diario recomendado de vitaminas y minerales. - El ácido fólico que se encuentra en la fruta y la verdura contribuye a la buena salud del pelo y las uñas; los antioxidantes de la fruta y la verdura son fundamentales para tener una piel saludable y atractiva. Además, los zumos son un apoyo práctico y saludable en los programas de adelgazamiento.

200 deliciosas recetas fáciles para preparar zumos y batidos.