



## Todas las leches vegetales

Elaboración natural y fácil con "Thermomix" y cualquier robot de cocina

---

Autor: Gómez, M<sup>a</sup> Del Mar

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475564678

Páginas: 128

Dimensiones: 18,5 x 18,5

Encuadernación: Tapa dura

---

PVP: 10,90 €

---

La leche animal es uno de los alimentos básicos en la dieta de muchas personas. Pero recientes investigaciones nos demuestran que el consumo de leche animal presenta, sobre todo para los adultos, más inconvenientes que ventajas.

¿Sabías, por ejemplo, que nuestro organismo no puede procesar la mayor parte del calcio de la leche animal?, ¿y que es más adecuado el calcio de algunos vegetales?

Con este libro aprenderás a preparar de forma rápida y sencilla una gran variedad de leches vegetales tan nutritivas como saludables y deliciosas.