



Cocinar... ¡A todo vapor!

La nueva cocina natural

Autor: Parisi, Hilda

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566641

Páginas: 150

Dimensiones: 22 x 22 cm

Encuadernación: Tapa dura con
sobrecubierta

PVP: 19,50 €

4.^a edición revisada y ampliada

La cocina al vapor constituye una alternativa sana y sencilla a otros métodos de cocción que presentan inconvenientes. Las frituras generan grasas perjudiciales; y al hervir los alimentos, éstos pierden gran parte de su potencial nutritivo.

Para los que quieran disfrutar de toda la sustancia de los alimentos sin renunciar a su sabor, la cocción a vapor representan una excelente opción.

Además de deliciosas y saludables recetas, este práctico manual de cocina expone cuáles son los utensilios y los tiempos de cocción idóneos para obtener el máximo rendimiento y sabor de cada producto. En sus páginas encontrarás:

- * Instrucciones sencillas para la cocción a vapor.
- * Utensilios recomendados.
- * Tablas de tiempos de cocción.
- * Más de 100 recetas para elaborar deliciosos entrantes, primeros, segundos, postres y conservas.
- * Un práctico diccionario de alimentos para que conozcas todas sus propiedades.

Hilda Parisi es periodista, profesora de cocina vegetariana y maestra de Feng Shui. Desde 1985 difunde a través de diversos medios de comunicación (radio, prensa y televisión) las ventajas de una vida saludable en armonía con el medio ambiente. Ha publicado multitud de libros sobre alimentación, cosmética natural, terapias alternativas, Feng Shui...