



Raw básico. Cocina cruda

Recetas fáciles, nutritivas y deliciosas para tu dieta con comida cruda

Autor: Ross, Jenny

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454144

Páginas: 214 a color

Dimensiones: 17 x 23 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP: 6,90 €

Raw Básico te ofrece ideas básicas y sencillas para incorporar en tu dieta alimentos crudos, nutritivos y apetecibles, y te abre el camino para embarcarte fácilmente en la sana alimentación crudívora. **Raw Básico** te ofrece ideas básicas y sencillas para incorporar en tu dieta alimentos crudos, nutritivos y apetecibles, y te abre el camino para embarcarte fácilmente en la sana alimentación crudívora, cada más extendida como alternativa muy eficaz y natural frente a los negativos hábitos alimentarios modernos.

Es una obra al alcance de todo el mundo. Sus recetas y sus precisas instrucciones te instruyen para empezar a preparar deliciosas comidas crudas y sentir los cuantiosos beneficios que aporta a la salud el estilo de vida basado en alimentos vivos. En estas páginas encontrarás formas sencillas de empezar, diversas recetas para todos los días, comidas apropiadas para niños, recetas de la propia familia de la chef **Jenny Ross** y menús para asombrar a tus visitas, entre otros.

JENNY ROSS es la pionera y chef ejecutiva del prestigioso restaurante de alimentos vivos **118 Degrees**, de Costa Mesa, California (EE.UU.), y ha sido un espíritu pionero en el movimiento crudívoro desde el año 2000, cuando empezó con su primer café en Los Ángeles. Sus creaciones ...