



La nueva cocina vegetariana

Autor: Ortemberg, Adriana

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568119

Páginas: 250

Dimensiones: 21,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP: 9,90 €

Disfruta con las recetas vegetarianas más sanas, originales, sencillas y sabrosas.

Cuando damos con algo bueno, nos gusta compartirlo. A mí me ocurre con la cocina vegetariana. Saludable, natural, variada y deliciosa, me encanta prepararla, cocinarla, escribir sobre ella y, cómo no, saborearla.

Hace años que sigo una alimentación vegetariana y nunca deja de sorprenderme. En la cocina me permite elaborar todo tipo de platos a base de ingredientes sabrosos, nutritivos y equilibrados. Recetas para el menú diario, para llevar al trabajo, para los días más especiales, para agasajar a los tuyos... ¡No hay límites si le pones un poco de imaginación!

Este libro es una completa guía para todas aquellas personas, vegetarianas y no vegetarianas, que quieren cuidarse y disfrutar con una alimentación sana, completa y respetuosa con el mundo animal.

En sus páginas encontrarás:

- Un exhaustivo repaso de los ingredientes y técnicas de la cocina vegetariana.
- Consejos prácticos de la autora para mejorar el sabor de los platos.
- Y más de 120 recetas vegetarianas de aperitivos, sopas, ensaladas, entrantes, legumbres, pasta, platos principales, postres, bebidas...