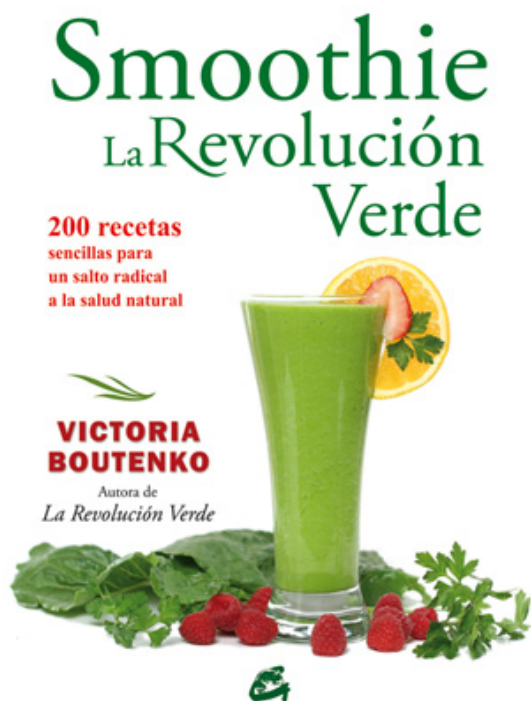




Smoothie: La revolución verde

200 recetas sencillas para un salto radical a la salud natural

Autor: Boutenko, Victoria

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454403

Páginas: 192

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 9,50 €

Descubre el extraordinario poder curativo de los batidos verdes.

Victoria Boutenko, la creadora de los batidos verdes (*smoothies*), aporta en esta obra la información esencial sobre esta revolucionaria manera de consumir vegetales de hoja verde, así como una gran variedad de sencillas recetas.

Gracias a que requiere muy poco tiempo de preparación, esta sabrosa y nutritiva bebida se convierte en la forma más sencilla de reintroducir en nuestra dieta las frutas, hortalizas y verduras de hoja que llevamos tanto tiempo olvidadas. Además, las doscientas recetas incluidas en *Smoothie: la revolución verde* nos ofrecen la manera más simple y deliciosa de ingerir crudos todos esos vegetales que nos aportan los nutrientes que nuestro organismo anhela y necesita.

Victoria Boutenko, pionera en el campo de la alimentación crudívora, nos facilita la tarea de consumir verduras de hoja a través de una simple y eficaz propuesta que nos permitirá obtener óptimos beneficios nutricionales.

El consumo de alimentos procesados y «comida rápida», combinado con el exceso de trabajo, la sensación de estrés y la costumbre de comer a toda velocidad, provoca que muy pocos de nosotros logremos seguir una dieta equilibrada en medio de la feroz competitividad que caracteriza nuestra vida actual.