



Sopeando

Adelgaza, limpia, depura, revitaliza.
Más de 80 recetas deliciosamente
saludables

Autor: Velázquez, Alison

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456315

Páginas: 192

Dimensiones: 19,5 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 15,95 €

Descubre el arte de sopear y su poder reconstituyente.

Transforma los ingredientes cotidianos en comidas de fácil digestión repletas de nutrientes con 10 programas depurativos que te ayudarán a reponer energía, adelgazar, alcalinizar y mucho más.

Esta obra incluye más de 80 recetas -sopas calientes, purés, caldos, batidos, consomés y sopas frías- para todas las comidas del día y todas las estaciones del año.

Aprende a elaborar y conservar sopas para tomarlas sobre la marcha en cualquier momento.

¡Únete a la revolución sopera!