



Cómo comer mejor

Aprende a elegir, conservar y cocinar ingredientes cotidianos para convertirlos en superalimentos

Autor: Wong, James

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456605

Páginas: 224

Dimensiones: 19,5 x 25,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 22,00 €

¿Te gustaría reducir el número de calorías sin renunciar a su sabor? ¿Quieres comprar arándanos con más antioxidantes por prácticamente la mitad de precio? ¿Sabías que las zanahorias cocidas poseen el doble de fitonutrientes que las crudas y además saben más dulces? ¿Te gustaría obtener el máximo beneficio nutricional de los alimentos sin apenas esfuerzo? **Ahora puedes conseguirlo con la ayuda de la ciencia en la cocina.**

Cómo comer mejor ofrece una información científica accesible con la que podrás **multiplicar las propiedades saludables** de tus alimentos cotidianos, e incluso **potenciar su sabor**, simplemente cambiando la manera de **seleccionarlos, guardarlos y cocinarlos**. Olvídate de las dietas y de los ingredientes rebuscados y disfruta de la comida que tanto te gusta, pero mejorada, ya que en estas páginas encontrarás la mejor información nutricional basada en investigaciones científicas punteras de todo el mundo. Con más de **80 recetas fáciles**, James Wong te enseña a convertir cualquier ingrediente en un **superalimento** cada vez que cocinas.