

## Espirales para todos los gustos

80 recetas con platos sin gluten, bajos en carbohidratos y vegetarianos

Smart, Denise

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484456742

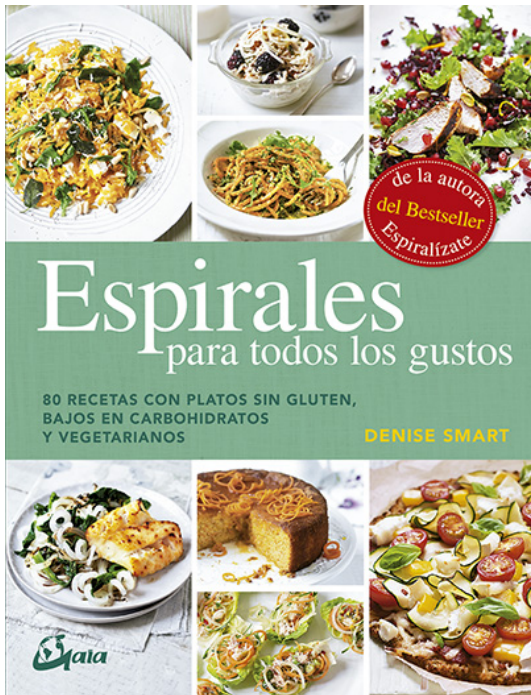
Páginas: 128

Dimensiones: 19 x 24,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Nutrición y salud



### SINOPSIS

Disfruta de tus platos favoritos con sanas y coloridas espirales vegetales.

Transforma la fruta y la verdura en deliciosas espirales de texturas sorprendentes y obtendrás una alternativa sana y natural a la pasta, al pan, al arroz y demás carbohidratos.

Al espiralizar el rábano japonés (daikon) tendrás un sustituto de los noddles al huevo. También podrás elaborar una pizza diferente con una base de coliflor o preparar aperitivos de calabacín y queso, en vez de las típicas patatas fritas.

Con estas recetas sencillas y creativas, disfrutarás de comer tus platos favoritos de una manera nueva y más saludable.