

Delicias veganas

Más de 80 exquisitas recetas

Rodríguez, Toni

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567716

Páginas: 264

Dimensiones: 21 x 21 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 21,90 €

Coleccion: Cocina natural



SINOPSIS

La alimentación vegana es una opción saludable... y deliciosa. Así lo entienden cada vez más personas decididas a cuidarse y disfrutar a base de recetas libres de ingredientes de origen animal.

Y es que comer vegano mejora la salud, facilita la digestión, es más barato, respeta el planeta y evita el sufrimiento animal. Razones de peso para cambiar nuestros hábitos de alimentación hacia una dieta exenta de grasas y rica en cereales, frutas, verduras, legumbres y todo tipo de proteínas vegetales.

La cocina vegana tiene infinitas posibilidades para disfrutar en la mesa. Y de eso sabe mucho el autor de este libro. El joven chef vegano Toni Rodríguez nos invita a descubrir sus deliciosas y originales creaciones. Propuestas variadas y saludables que aportan un aire renovado a este tipo de cocina tan saludable.

Pero en este libro encontrarás mucho más:

*Buenas razones para ser vegano y disfrutar cada día en la mesa.

*Ingredientes, técnicas, utensilios y todo lo que necesitas saber para elaborar este tipo de cocina.

*Trucos y consejos del autor para darle un toque especial a tus platos veganos.