

## El libro de las proteínas vegetales

Alternativas saludables y energéticas a la carne y los lácteos

Bradford, Montse

Editorial: Océano-Ambar

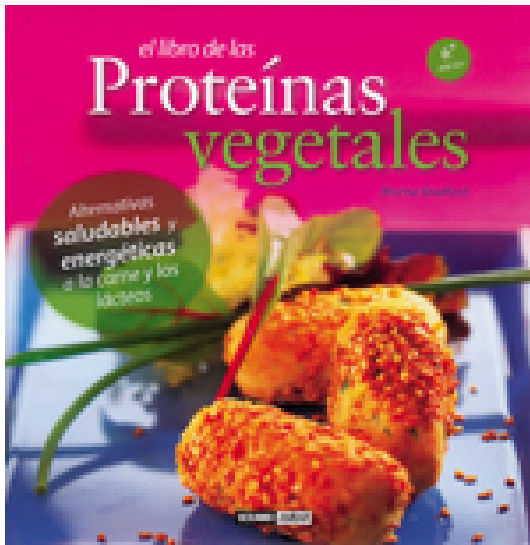
ISBN: 9788475567488

Páginas: 266

Dimensiones: 21,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 20,00 €



### SINOPSIS

¿Somos lo que comemos? La alimentación condiciona de forma muy importante nuestra salud física, anímica y mental. En este sentido, la dieta vegetariana es una de las opciones más inteligentes y naturales. Este libro es una excelente guía para comer de manera equilibrada sin tener que recurrir a los lácteos y la carne de origen animal, fuente de toxinas que mina la salud del cuerpo y el espíritu.

Montse Bradford muestra las virtudes de proteínas vegetales como las leguminosas, el tofu, el seitán y los frutos secos. Además de repasar su caudal nutritivo, presenta cientos de recetas y variaciones para hacer de la cocina vegetariana una celebración del paladar y la vida.

De la mano de una de las profesoras de cocina y alimentación natural más prestigiosas de Europa, *Proteínas vegetales* es el libro más completo de su categoría para todos los que prefieran escoger una deliciosa alimentación, más sana, más respetuosa con el propio cuerpo y con nuestros compañeros en la Tierra.

Entre muchos otros temas incluye:

- \* La transición hacia la alimentación vegetariana.
- \* Propiedades de las proteínas vegetales.
- \* Deliciosas recetas con leguminosas, seitán, tofu, tempeh y frutos secos.
- \* Formas de cocción alternativas.
- \* Proteínas vegetales para lograr el peso ideal.