

Aceite de oliva

Y otros aceites vegetales

Luengo, María

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566122

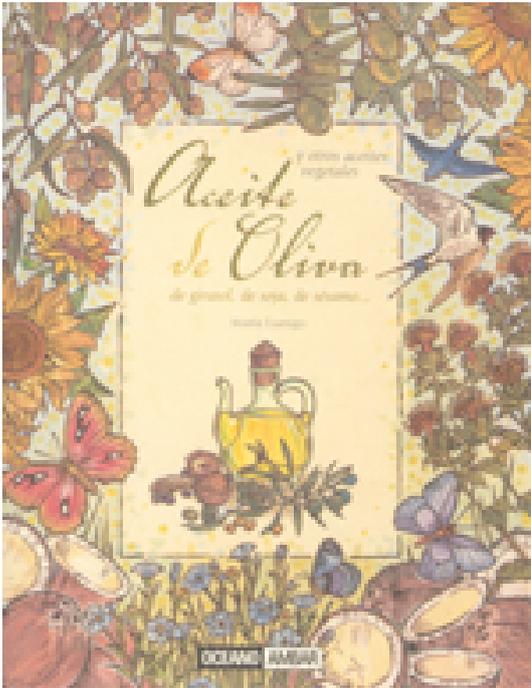
Páginas: 158

Dimensiones: 13,5 x 17,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 9,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

El aceite de oliva es, sin duda, el rey de todos ellos y uno de los alimentos estrella de la dieta mediterránea.

Su riqueza en ácido oleico, combinada con su contenido de vitamina E y compuestos fenólicos de marcado efecto antioxidante lo convierten en un verdadero aliado de la salud cardiovascular. También previene el envejecimiento celular, mejora las funciones cognitivas, protege contra el cáncer y favorece la salud ósea y la digestión.

Actualmente, además, disponemos de una gran variedad de aceites que no sólo se diferencian por su aporte nutricional sino también por su sabor, aroma y posibilidades de uso.

De girasol, de soja, de sésamo... descubre todas sus particularidades y cómo podemos utilizarlos en la cocina.