

La cocina de la abuela

Cocina tradicional y energética para vivir con salud y armonía

Bradford, Montse

Editorial: Océano-Ambar

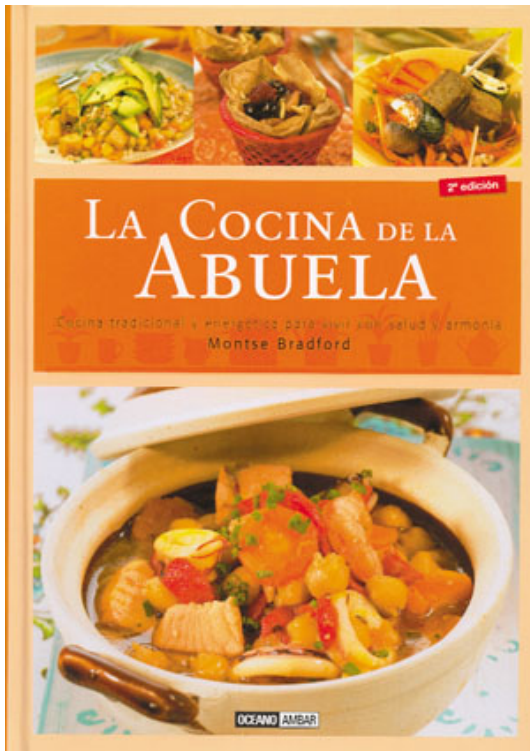
ISBN: 9788475566436

Páginas: 175

Dimensiones: 19 x 27 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 13,90 €



SINOPSIS

Estofados y caldos caseros, succulentos guisos, verduras y hortalizas frescas... en este libro volverás a disfrutar con la típica y deliciosa cocina de la abuela.

¿Quién no se ha relamido con alguna de sus tradicionales recetas? Hechas a base de mucho amor, dedicación y tiempo, son el mejor regalo para nuestra salud y la de toda la familia.

Aprende a cocinar un sinfín de platos con ingredientes de origen vegetal y cien por cien naturales. Vuelve a invertir en una comida sana y nutritiva a todos los niveles, tanto físico como emocional y mental.

Déjate llevar por los sabios consejos de un libro pensado para todos aquellos que añoran la auténtica cocina casera. Y no temas por la falta de tiempo. En esta obra encontrarás recetas muy sencillas de preparar, explicadas paso a paso y con ingredientes fáciles de encontrar.

Más que un libro de cocina, *La cocina de la abuela* es una obra de referencia para los que quieren aprender a alimentarse, cuidarse y nutrirse mejor. En este libro encontrarás:

- * Las necesidades proteicas de cada etapa, desde la infancia a la tercera edad.
- * Menú semanal con ejemplos prácticos y fáciles de seguir.
- * Sugerencias para «saborear» la vida y «nutrir» tu cuerpo emocional.
- * Y más de 100 recetas sencillas y sabrosas explicadas paso a paso para que cocinar se convierta en todo un placer.