

Cocina cruda creativa

Passola, Mercè ; Viladevall, Edgard

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567037

Páginas: 226

Dimensiones: 21 x 21 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 29,90 €

Coleccion: Cocina natural



SINOPSIS

Descubre la forma más deliciosa de mimar tu salud y belleza.

Un libro que te permitirá sacar el máximo partido de los alimentos crudos.

La cocina cruda ofrece muchas más posibilidades de las que uno pueda pensar al principio. Es una forma de comer los alimentos llenos de vida y nutritivos, que consigue exquisitos sabores, aromas y texturas para deleite de nuestro organismo y también de los cinco sentidos, especialmente del paladar.

Con técnicas culinarias que conservan y aumentan al máximo las propiedades nutricionales de: frutas, verduras, frutos secos, semillas y granos germinados, algas, setas, hierbas aromáticas y especias, la cocina cruda creativa ofrece un mundo de posibilidades para disfrutar comiendo mientras nos cuidamos.

El resultado son platos que permiten distinguir la pureza y los matices de cada alimento al tiempo que invitan a gozar del conjunto.

En este libro encontrarás:

- * Qué te aporta cada alimento
- * Cómo organizar tu cocina con el equipo necesario
- * Cómo licuar, cortar, macerar, germinar, fermentar y deshidratar los alimentos
- * Cómo desarrollar tus propias preparaciones
- * Y más de 120 recetas para todos los gustos: cremas y sopas, ensaladas, salsas, panes, quesos, crackers, dulces, batidos...