

COCINA RÁPIDA VEGETARIANA

Ortemberg, Adriana

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475560779

Páginas: 160

Dimensiones: 20 x 18,5

Encuadernación: WIRE-O

PVP.: 12,30 €



SINOPSIS

SALUD Y SABOR EN POCO TIEMPO. PLATOS NATURALES PARA CADA DÍA

Numerosos platos deliciosos y nutritivos para cocineros con prisas. El ritmo acelerado de la vida cotidiana impide a muchas personas comer de manera sana y equilibrada. Para los que hasta ahora tenían que recurrir a una cocina rápida poco sana, este libro es una buena noticia. A partir de ahora podrán recuperar un menú vegetariano completo (incluso postre) ¡ en sólo 40 minutos!

La cocina vegetariana no debe ser sinónimos de alimentarse insuficientemente o resignarse a platos insípidos. Este práctico manual ha sido concebido para todos aquellos que desean elaborar deliciosos platos saludables sin complicarse la vida.

En sus páginas se incluye:

Las mejores técnicas para cocinar legumbres y cereales

Consejos prácticos para realzar el sabor de los alimentos

Numerosas recetas de platos fríos y calientes

Un glosario de términos culinarios