

## Cocina vegetariana para niños... y para toda la familia

Blasco, Mercedes

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568010

Páginas: 300

Dimensiones: 21,5 x 21,5 cm

Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta

PVP.: 9,90 €

Coleccion: Cocina natural



### SINOPSIS

La alimentación es, sin duda, uno de los pilares de la salud de los niños. Pero, hoy día, las prisas a la hora de cocinar o comer, la repostería industrial o los productos precocinados impiden que muchos niños se alimenten de la manera adecuada. Gracias a este libro, adaptado a cada etapa de crecimiento, descubrirás una dieta atractiva, completa y respetuosa con los animales, ideal para tus hijos y para toda la familia.

En este libro encontrarás:

- Una amplia selección de recetas vegetarianas.
- Una clara y amena explicación de los alimentos básicos de esta dieta: frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos, algas, huevos y derivados lácteos.
- Alimentos adecuados a cada etapa de crecimiento.
- Divertidos platos para preparar con tus hijos. - Una guía de menús diarios.