

Cocina Natural

Para una vida más plena

Tucci, Alfredo

Editorial: E. L. A.

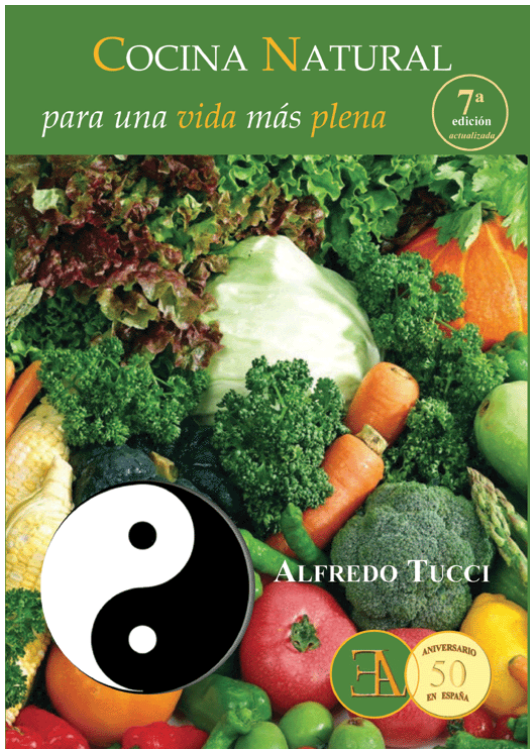
ISBN: 9788499501369

Páginas: 226

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 24,90 €



SINOPSIS

Un manual completo para acompañarnos en nuestra cocina diaria, en una actualización del primer libro de cocina natural que ha servido de guía a muchas personas en sus más de 6 ediciones. Absoluto pionero en lengua española de una visión más abierta, sensata e incluyente de la cocina natural y macrobiótica, explorando especialmente en las raíces de esta última, la cocina tradicional japonesa. Además de fáciles y fabulosas recetas naturales, para el día a día ,incluye:

- .Filosofía de la alimentación equilibrada: Yin-Yang.
- .Recetas especiales y sabrosas.
- .Los principales platos de la cocina japonesa, sus cortes de verduras y el despiece del pescado para la preparación del sushi y del sashimi.
- .Amplia gama de postres naturales y de repostería natural.
- .Glosario de ingredientes.
- .Consejos para hacer la compra y elegir las verduras y alimentos.