

Cocina ecológica

Cocina sostenible, económica y saludable
Casali, Lisa

Editorial: Librero

ISBN: 9789089985590

Páginas: 245

Dimensiones: 15,7 x 23 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 5,95 €



SINOPSIS

¿Sabía que si utilizara las partes de los alimentos que se suelen desechar podría ahorrar un 20% en la cesta de la compra?

La manera habitual de cocinar nos lleva a generar una gran cantidad de desperdicios.

Mondaduras, hojas y tallos van a parar a la basura, aunque a menudo son más ricos en sabor y en nutrientes que las partes consideradas "nobles".

Gracias a este libro descubrirá cómo aprovechar al máximo los desperdicios y las sobras para ahorrar sin renunciar al sabor, y aprenderá métodos de cocción con los que no desperdiciará tiempo ni energía. Sorprenderá a sus invitados con platos de auténtico *gourmet* y al mismo tiempo se hará un regalo a usted mismo y al medio ambiente.

Después de leer este libro:

- * Cambiará radicalmente su percepción de qué es un desperdicio y qué no lo es.
- * Preparará platos sorprendentes con tan poco dinero que le costará creérselo.
- * Se acostumbrará a comer cosas que nunca habría imaginado.
- * Descubrirá cómo ahorrar hasta un 20% en la compra de fruta y hortalizas.
- * Duplicará el rendimiento de los productos que compre y aprenderá a consumir menos agua y energía en la cocina.
- * Comerá de una manera más saludable y consciente.