

El arte de deshidratar

Saca el mejor partido de tu deshidratador de alimentos

Keogh, Michelle

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455943

Páginas: 192

Dimensiones: 20 x 22 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

La deshidratación es una de las formas más apetecibles y prácticas de conservar los alimentos y cuidar de nuestra dieta y salud. El procedimiento es sencillo: basta con retirarles el agua mediante la aplicación de calor moderado y una corriente de aire, conservando así sus propiedades nutricionales al completo.

Esta novedosa y adictiva tendencia culinaria permite mantener todos los beneficios de la dieta crudívora o sin gluten, con la ventaja añadida de que se pueden crear deliciosos y reconfortantes tentempiés muy duraderos y fácilmente transportables para comer en excursiones o en el trabajo.

Con esta técnica, resulta fácil elaborar crujientes aperitivos de col rizada, galletas crudas o láminas de fruta desecada.

La presente obra incluye:

* Inspiradoras recetas para preparar exquisiteces deshidratadas que harán las delicias de tus amistades y familiares.

* Instrucciones prácticas y detalladas para preparar y almacenar los alimentos y sacarle todo el partido a tu deshidratador.