

## **COCINA LIGERA SIN GRASAS**

**RECETAS, TRUCOS Y CONSEJOS PARA QUE TUS PLATOS SEAN MÁS SABROSOS...Y SALUDABLES**

Casademunt, Jordina

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475563206

Páginas: 256

Dimensiones: 18 x 18

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,75 €



### SINOPSIS

Éste es el libro perfecto para quienes desean reducir el exceso de grasa de su dieta y maximizar su nutrición; así como conocer las grasas que deben reducir de su dieta y cuáles son las más saludables para nuestro organismo. Cocina ligera sin grasas te mostrará cómo cocinar platos bajos en grasas sin renunciar al placer del sabor y cómo calcular el valor nutricional de los platos. Porque el hecho de controlar la grasa alimentaria no significa que no podamos disfrutar comiendo, ni que los platos deban ser sosos. Todo lo contrario, existen muchas maneras de transformar un plato sano en una delicia para los ojos y el paladar. Este libro está repleto de recetas sanas, fáciles y deliciosas, todas ellas bajas en grasas.