

## ENERGÍA PARA BEBER

### GUÍA DE BEBIDAS NATURALES REVITALIZANTES

Huete, Anna

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475563671

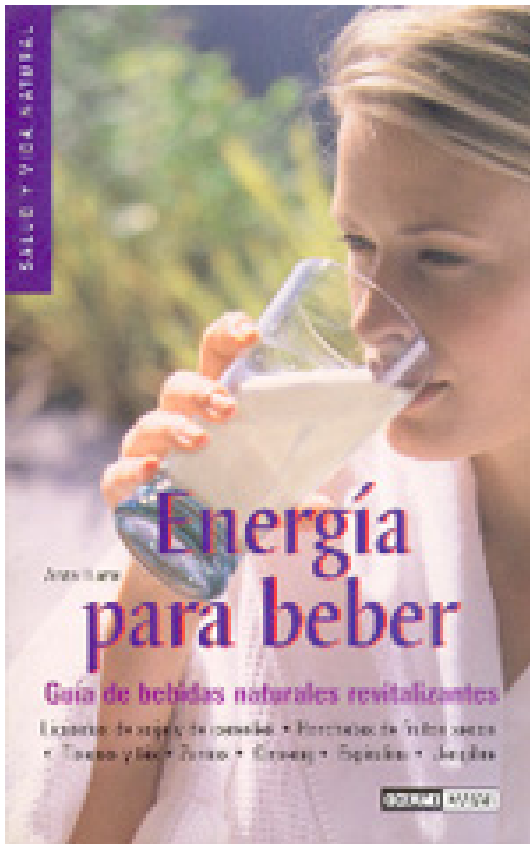
Páginas: 168

Dimensiones: 13,5 X 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 8,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



## SINOPSIS

Vivir con prisas hace que, a menudo, descuidemos nuestra alimentación y desaprovechemos el poder terapéutico y revitalizador de las bebidas naturales. Los zumos recién exprimidos, las "leches vegetales" y las infusiones son una poderosa fuente para "cargar nuestras baterías" con energía de máxima calidad.

Sea como desayuno, a media mañana, de tentempié o para una cena ligera, en este libro presentamos energéticas y beneficiosas bebidas naturales que cada cual puede preparar en casa. Para ello hemos reunido las recetas más digestivas y depurativas para nutrir nuestro organismo con todas las proteínas, minerales y vitaminas que necesita.

En este completo manual se describen los beneficios que aporta cada bebida energética, así como consejos útiles para su preparación. Se completa con los mejores endulzantes naturales para que beber salud sea un placer para el paladar.

Si quieres gozar de energía durante toda la jornada, encontrarás cientos de deliciosas y saludables recetas para preparar...

- \* Zumos y jugos de frutas y hortalizas
- \* Alternativas a la leche: bebidas de soja, arroz y avena
- \* Horchata de chufa, almendras y avellanas
- \* Tisanas tonificantes, medicinales y sustitutos del café
- \* Bebidas con ginseng y jengibre