



PAN SUPERSANO **SIN GLUTEN, SIN HARINAS,** **SIN LÁCTEOS Y SIN HUEVO**

Recetas y técnicas de panadería y repostería

Beatriz de Urbión



Pan supersano sin gluten, sin harinas, sin lácteos y sin huevo

Recetas y técnicas de panadería y repostería
de Urbión, Beatriz

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457510

Páginas: 192

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Coleccion: Nutrición y salud

SINOPSIS

Recetas y técnicas para elaborar los mejores panes artesanos y productos de repostería sin ingredientes proinflamatorios.

Con *Pan supersano* aprenderás a preparar todo tipo de panes artesanos saludables, así como exquisitos productos de repostería exentos de alérgenos e ingredientes proinflamatorios, como el gluten, las harinas y los azúcares refinados, los lácteos y el huevo.

La nutricionista Beatriz de Urbión ha desarrollado una nueva técnica de elaboración de panadería y de repostería que consiste en trabajar directamente con las semillas enteras sin moler, lo cual permite aprovechar al máximo su valor nutritivo y energético a la vez que favorece la digestión y la absorción intestinal. De esta manera todo el mundo puede cuidarse sin dejar de disfrutar de múltiples variedades de panes, galletas, pasteles y bizcochos.

Las recetas incluidas en este libro son la mejor alternativa para las personas con intolerancia, alergia o sensibilidad al gluten y a los lácteos, o simplemente para todos aquellos que desean alimentarse de una manera más sana, variada y nutritiva.