

LIBRO DEL TOFU, EL

SABROSAS Y NUTRITIVAS RECETAS
PARA LA SALUD...Y EL PALADAR

Purtí, Iona; Purtí, Iona

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475560991

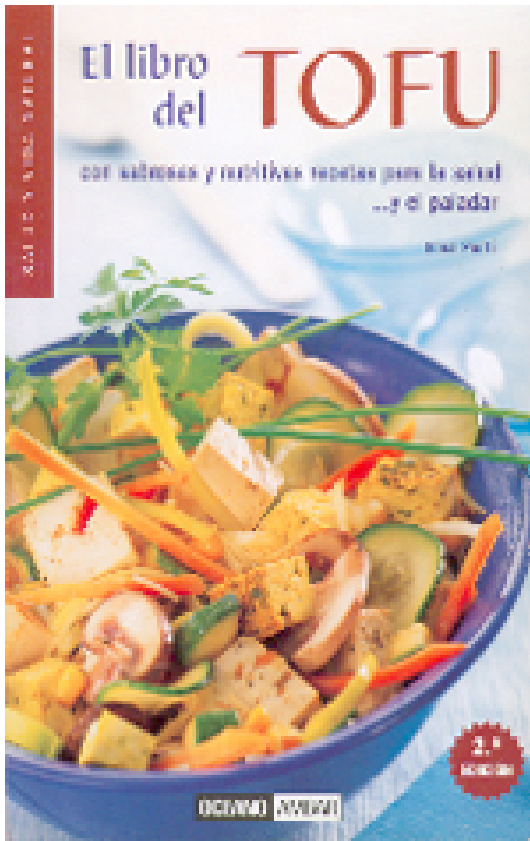
Páginas: 136

Dimensiones: 13,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 6,15 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

El tofu, o cuajada fresca de la leche de soja (tonyu) es una valiosa fuente de proteínas de alta calidad, con tantas proteínas como la carne y menos calorías que la ensalada, aportará a tus platos todo un universo de sabores y texturas. Además de su gran versatilidad culinaria, el tofu es un excelente aliado de la salud. Este derivado de la soja, elaborado en Oriente desde hace milenios, ha demostrado ser muy efectivo para reducir el nivel de colesterol, controlar el sobrepeso y mantener un alto tono vital.