

Cocina vegetariana para las 4 estaciones

Blasco, Mercedes

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475565569

Páginas: 391

Dimensiones: 23,5 x 24,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 35,50 €



SINOPSIS

La alimentación natural ofrece respuestas y posibilidades para todos aquellos que quieren iniciar un verdadero cambio cualitativo en su vida. Por eso, el objetivo de este libro es abrir el campo de posibilidades gastronómicas a nuevos alimentos, sabores y texturas. Tras una introducción en la que conoceremos más a fondo en qué consiste la transición hacia una forma de alimentarnos más consciente, respetuosa, sana, equilibrada y ecológica, realizaremos un interesante recorrido por las cuatro estaciones del año. No es casualidad que cada una nos ofrezca unos alimentos concretos, pues vienen a satisfacer necesidades específicas del organismo en épocas determinadas. Por eso, además de descubrir cuáles son y todo lo que nos aportan, aprenderemos a combinarlos en sabrosas recetas. Más de 500 platos, entre desayunos, meriendas, postres, comidas y cenas, que nos nutrirán desde la primavera hasta el invierno. Además, empezaremos a conocer y cuidar aspectos como: - La forma de alimentarnos al iniciar el día o al anochecer. - De qué modos saciar nuestra sed. - Las técnicas y formas de cocción más saludables. - Qué variedades de cereales podemos llevar de forma habitual a nuestra mesa. - Trucos para realizar mejor la compra. Todos estos detalles sirven de referencia en el inicio de una etapa más saludable, que mantiene y garantiza el aporte de nutrientes que nuestro organismo necesita, y que muestra un tipo de alimentación que no es difícil ni aburrida, sino todo lo contrario.