



Recetas sabrosas de cocina vegetariana equilibrada

más de 200 recetas en solo 15 minutos

Doctor Eduardo Alfonso

Editorial: E. L. A.

ISBN: 9788499502076

Páginas: 96

Dimensiones: 15 x 22.02 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 13,50 €

Colección: Salud Natural

Doctor Eduardo Alfonso



Editorial ELA

SINOPSIS

Más de 200 recetas naturales, simples, fáciles y equilibradas. Incluye trucos y consejos al cocinar y lo más importante que se debe saber sobre la filosofía de la alimentación y el valor de los alimentos naturales. La mayor parte de las recetas no requieren más de 15 minutos de elaboración (excepto las de cocciones largas y las sopas), teniendo la mayoría de las recetas un tiempo medio de preparación de entre 5 y 10 minutos. Algunas son recetas tradicionales españolas y otras internacionales, pero todas son sencillas, sabrosas, naturales y equilibradas.

Todas las recetas han sido realizadas con el conocimiento de uno de los médicos naturistas más prestigiosos de España e Hispanoamérica y uno de los mayores impulsores del naturismo y de la cocina vegetariana.