Bebidas para las 4 estaciones

Máñez, Carlota

Editorial: Océano
ISBN: 9788475566290
Páginas: 256
Dimensiones: 21,5 x 21,5 cm
Encuadernación: Tapa dura con sobrecubierta
PVP.: 9,90 €
Coleccion: Cocina natural

SINOPSIS

Las bebidas han dejado de ser meros acompañantes de los alimentos para erigirse en auténticos placeres que puedes degustar a cualquier hora del día. Por eso te ofrecemos la selección más completa en un delicioso recorrido por las cuatro estaciones.

Propuestas saludables, frías y calientes, que hemos relacionado con la época del año bien porque contienen lo mejor que la naturaleza nos ofrece cada temporada o porque son las más adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo durante esos meses.

Así, con las jugosas frutas y verduras veraniegas se elaboran refrescantes zumos, mientras que el abanico de cítricos es ideal para reforzar las defensas en los días fríos. Un recorrido salpicado con información nutricional y sanos consejos para sacarle el máximo partido a cada estación.br>
En este particular homenaje a las bebidas también encontrarás:

* Smoothies, batidos y granizados
* Zumos tropicales
* La mejor selección de tés, cafés y chocolates
* Bebidas festivas: cócteles, ponches…
* Tisanas depurativas, digestivas, para una piel bonita
* Leches vegetales y horchata
* Combinaciones con yogur o kéfir
* Bebidas energéticas: kombucha, mate y guaraná
* Las más antioxidantes: con açai, noni y goji