

Cocina ayurveda vegetariana

Recetas sanas y sabrosas para cada estación con los ingredientes de tu despensa

Álvarez Domínguez, Elena

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457503

Páginas: 224

Dimensiones: 18 x 25 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

Colección: Nutrición y salud



SINOPSIS

Aprende a combinar sabor y salud gracias a la cocina ayurveda

Los principios del Ayurveda, término con el que se conoce a la medicina tradicional india, son universales, lo que significa que podemos adecuarlos a cualquier tipo de alimentación. Partiendo de esta premisa y de la constitución (*dosha*) de cada persona —definida por sus características físicas, emocionales y mentales—, *Cocina ayurveda vegetariana* **nos enseña a comer los productos propios del lugar y el clima en los que vivimos** y explica cuáles son los alimentos, especias, combinaciones y formas de preparación que mejor se adaptan a cada uno de nosotros.

En esta obra **aprenderás a elaborar una gran variedad de platos vegetarianos**, desde entrantes hasta postres, pasando por salsas, cremas, arroces, platos principales, bebidas y panes, **todo ello utilizando los ingredientes que tienes en la despensa**.

Descubre **80 recetas de la tradición india que se adaptan perfectamente a la cocina occidental** y resultan muy sabrosas y fáciles de preparar.