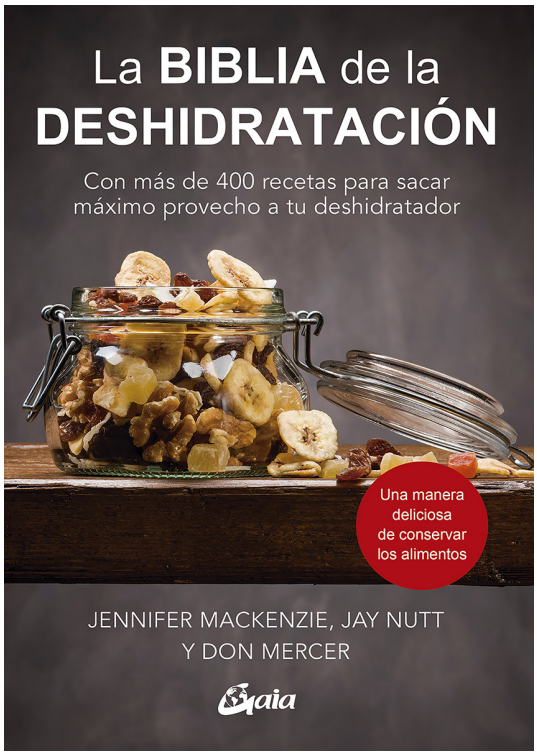

La biblia de la deshidratación

Con más de 400 recetas para sacar máximo provecho a tu deshidratador

Mackenzie, Jennifer; Mercer, Don; Nutt, Jay

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484458449
Páginas: 448
Dimensiones: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 24,95 €
Coleccion: Nutrición y salud

SINOPSIS

La práctica de la deshidratación es un proceso sencillo que permite aprovechar al máximo los productos naturales frescos, puesto que mantiene su sabor y propiedades a lo largo del tiempo. Incorporar esta práctica a tu vida te descubrirá el placer de disponer todo el año de tus propios ingredientes deshidratados y de preparar con ellos una enorme variedad de deliciosas recetas, ricas en textura, aroma y color.
La deshidratación presenta dos ventajas fundamentales. La primera es que permite conservar alimentos por largos periodos, una cualidad especialmente interesante en el caso de aquellos de gran valor nutricional que resisten mal la congelación, como las setas o los boletos. La segunda ventaja es que da lugar a nuevas texturas, sobre todo en el caso de los vegetales, lo cual ha generado una nueva cocina –especialmente vegana– que al prescindir de grasas saturadas y azúcares añadidos resulta sumamente saludable. En La biblia de la deshidratación encontrarás: *** Más de 150 propuestas para deshidratar todo lo que imagines, desde hierbas y condimentos a frutas, vegetales, carnes y pescados. * Más de 250 deliciosas recetas con ingredientes deshidratados para preparar desayunos, sopas, platos completos, guarniciones, salsas, aliños, postres y horneados. * Sencillas instrucciones y consejos prácticos con los que aprenderás a cortar los alimentos, disponerlos en el deshidratador y secarlos en función del tiempo que cada uno necesite. * Sugerencias para comer sano también fuera de casa, incluso si sigues una dieta crudivegana, vegetariana o sin gluten.**