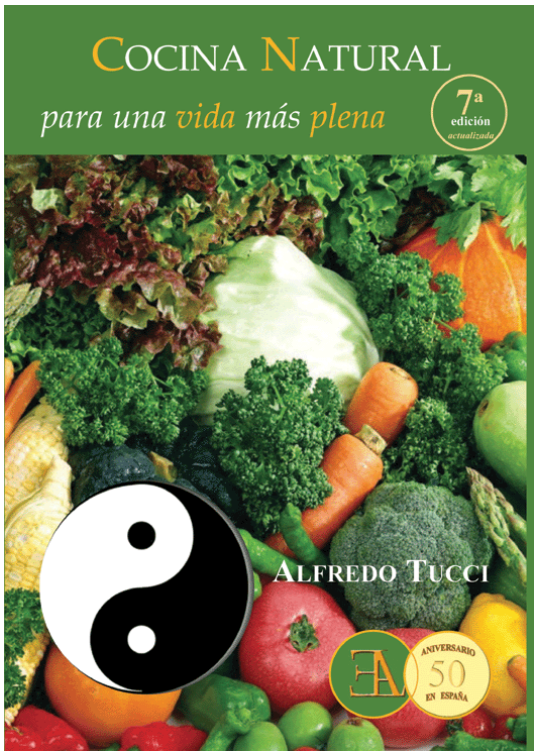

Cocina Natural

Para una vida más plena

Tucci, Alfredo

Editorial: Ediciones Librería Argentina (ELA)
ISBN: 9788499501369
Páginas: 226
Dimensiones: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 24,90 €

SINOPSIS

Un manual completo para acompañarnos en nuestra cocina diaria, en una actualización del primer libro de cocina natural que ha servido de guía a muchas personas en sus más de 6 ediciones. Absoluto pionero en lengua española de una visión más abierta, sensata e incluyente de la cocina natural y macrobiótica, explorando especialmente en las raíces de esta última, la cocina tradicional japonesa. Además de fáciles y fabulosas recetas naturales, para el día a día ,incluye:

.Filosofía de la alimentación equilibrada: Yin-Yang.
.Recetas especiales y sabrosas.
.Los principales platos de la cocina japonesa, sus cortes de verduras y el despiece del pescado para la preparación del sushi y del sashimi.
.Amplia gama de postres naturales y de repostería natural.
.Glosario de ingredientes.
.Consejos para hacer la compra y elegir las verduras y alimentos.