

84 RECETAS CON VEGETALES: Exquisitas y nutritivas combinaciones para cuidar la salud y la silueta (Colección Cocina Práctica) (Spanish Edition)

Mariano Orzola

Un libro fantástico que presenta una selección de 84 recetas para preparar con vegetales, categorizadas por sus ingredientes y características culinarias principales. El libro de cocina ideal para todos aquellos que desean degustar de preparados saludables y nutritivos, cuidando la silueta.

Los alimentos de procedencia vegetal se caracterizan por ser ricos en fibra y carbohidratos complejos. Se considera que la dieta que incorpora gran cantidad y variedad de vegetales, constituye un hábito de vida más sano debido a su contenido bajo en calorías, bajo colesterol y presencia de ácidos grasos poliinsaturados (omega). Estas cualidades alimenticias previenen la obesidad, enfermedad coronaria, hipertensión y cáncer de colon.

Este libro incluye un compendio de recetas para preparar ensaladas, combinar vegetales con arroz, con pollo, con pasta y con mariscos. Además contiene una docena de recetas rápidas y una docena de recetas seleccionadas como sopas y sándwiches con vegetales.

Todas las recetas están presentadas de forma simple con el detalle de la preparación paso a paso.

También incluye como contenido extra a las claves para darle sabor a tus comidas y la descripción de los métodos de cocción uno por uno. Descubre ya mismo este práctico recetario y disfruta de una experiencia gastronómica súper saludable.

- [Eres el mejor papá/ You're the best dad](#)
- [Mandalas A Medianoche: Libro De Colorear Para Adultos \(Libros Antiestres Para Colorear Para Adultos\)](#)
- [200 Recetas Zumos y Batidos](#)
- [Mandalas relajantes para niños](#)
- [Dulces para una Vida Sana: Repostería Natural para Vivir Sanos \(Spanish Edition\)](#)
- [LES MUJERES SON DE VENUS](#)
- [La enciclopedia de los sabores / The Flavor Thesaurus: Combinaciones, recetas e ideas para el cocinero creativo / A Compendium of Pairings, Recipes, and Ideas for the Creative Cook](#)
- [65 Recetas de cocción lenta: Con ingredientes españoles \(Spanish Edition\)](#)
- [Siete reglas de oro para vivir en pareja](#)
- [EL LENGUAJE DEL CUERPO](#)
- [Dieta Alcalina 4: Las Mejores Recetas Alcalinas | Exquisita Cocina casi Vegetariana \(Spanish Edition\)](#)
- [Dieta paleolítica: Recetas Paleo para gente ocupada. Recetas fáciles y rápidas para el desayuno, almuerzo y cena: 45 deliciosas recetas simples y rápidas ... con la dieta Paleolítica \(Spanish Edition\)](#)
- [De la cocina a la mesa en 10 minutos : 3 pasos y ¡listo!](#)
- [La rueda de la vida](#)

- [La cocina española de siempre: Más de 300 recetas \(Spanish Edition\)](#)
- [EspiralÁzate!](#)
- [Injerto / Graft: Todos los metodos explicados paso a paso / All Explained Methods Step by Step \(Jardineria Y Plantas / Gardening & Plants\)](#)
- [SOY UN PADRE FRIKI](#)
- [Postres y otras dulcerías](#)
- [Pan casero / Homemade Bread: Recetas, técnicas y trucos para hacer pan en casa de manera sencilla / Recipes, Techniques and Tricks to Make Bread at Home Easily](#)

84 RECETAS CON VEGETALES: Exquisitas y nutritivas combinaciones para cuidar la salud y la silueta (Colección Cocina Práctica) (Spanish Edition) Summary Details

84 RECETAS CON VEGETALES: Exquisitas y nutritivas combinaciones para cuidar la salud y la silueta (Colección Cocina Práctica) (Spanish Edition) by Mariano Orzola ebook read online.

pdetail:

- Published on: 2016-09-25
- Released on: 2016-09-25
- Format: Kindle eBook

editorial:

84 RECETAS CON VEGETALES: Exquisitas y nutritivas combinaciones para cuidar la salud y la silueta (Colección Cocina Práctica) (Spanish Edition) by Mariano Orzola epub PDF read Online Download.

84 RECETAS CON VEGETALES: Exquisitas y nutritivas combinaciones para cuidar la salud y la silueta (Colección Cocina Práctica) (Spanish Edition) by Mariano Orzola **Reader Review Online**

Un libro fantástico que presenta una selección de 84 recetas para preparar con vegetales, categorizadas por sus ingredientes y características culinarias principales. El libro de cocina ideal para todos aquellos que desean degustar de preparados saludables y nutritivos, cuidando la silueta.

Los alimentos de procedencia vegetal se caracterizan por ser ricos en fibra y carbohidratos complejos. Se considera que la dieta que incorpora gran cantidad y variedad de vegetales, constituye un hábito de vida más sano debido a su contenido bajo en calorías, bajo colesterol y presencia de ácidos grasos poliinsaturados (omega). Estas cualidades alimenticias previenen la obesidad, enfermedad coronaria, hipertensión y cáncer de colon.

Este libro incluye un compendio de recetas para preparar ensaladas, combinar vegetales con arroz, con pollo, con pasta y con mariscos. Además contiene una docena de recetas rápidas y una docena de recetas seleccionadas como sopas y sándwiches con vegetales.

Todas las recetas están presentadas de forma simple con el detalle de la preparación paso a paso.

También incluye como contenido extra a las claves para darle sabor a tus comidas y la descripción de los métodos de cocción uno por uno. Descubre ya mismo este práctico recetario y disfruta de una experiencia gastronómica súper saludable.

84 RECETAS CON VEGETALES: Exquisitas y nutritivas combinaciones para cuidar la salud y la silueta (Colección Cocina Práctica) (Spanish Edition) by Mariano Orzola ebook PDF online