

Sabores Vegetales: Descubre el poder de los vegetales a través de la Alimentación Consciente (Spanish Edition)

La palabra vegetales no es la favorita de mucha gente. Sin embargo, comer vegetales es una estrategia simple para estar saludable y verse bien para toda la vida. Por ello este libro está pensado para vegetarianos, para no vegetarianos, para entusiastas amantes de la buena comida, para quienes deban llevar adelante una dieta y para quienes deseen descubrir nuevas formas de preparar vegetales!

En este libro Barbara Aguilar nos acerca 200 páginas de recetas creativas y tradicionales con información para mejorar tu dieta y tu salud, cocinar sabroso, ahorrarte tiempo y organizar las compras. Pero este libro es más que un compilado de recetas vegetarianas saludables en español. En **Sabores Vegetales** encontrarás

- Decenas de recetas sanas para cada día, **PROBADAS** para que puedas ampliar tu dieta,
- Todas las recetas incluyen el valor nutricional para que puedas armar tu menú y calcular la cantidad de calorías, proteínas, carbohidratos, sodio, etc. según las necesidades de tu dieta.
- Una guía con las principales vitaminas y minerales que necesita tu cuerpo, cual es su función en nuestro organismo, en qué verduras, frutas y semillas podemos encontrarlas, y cuales son las recetas que te recomendamos,
- Un calendario con de las frutas y verduras de estación para que puedas aprovechar no solo la diversidad sino también ahorrar en el presupuesto,
- Un listado con las verduras mayor aporte de calcio y demás fuentes que te permitirán armar tu menú personalizado,
- Un apartado especial de legumbres, para complementar tu dieta, con sugerencias de cómo optimizar la cocción para mantener sus nutrientes, los principales aportes nutricionales,
- No te preocupes si mides en onzas o en gramos, galones, mililitros, kilos, libras ni Fahrenheit ni Centígrados.... No necesitaras calculadoras ni tablas de equivalencias.

“**Sabores Vegetales**” te enseña el mejor camino para cocinar tu comida y maximizar la nutrición, sabor, aroma y apariencia. Solo imagina terminar con la batalla mental de cómo cocinar saludable, bajo en calorías, introducir vegetales en la dieta y que les guste a todos! Comienza hoy y cocina delicioso, light mejor que en un restaurante. Garantizado! Y no te llevará más de 40 minutos preparar exquisita comida para satisfacer a tu familia y sorprender a tus amigos. Ya no deberás preocuparte por cocinar y comer aburrido.

Comienza aquí y ahora a organizar tus menús según las necesidades nutricionales, a descubrir sabores exquisitos y recetas exóticas. Comencemos juntos...

Sabores Vegetales: Descubre el poder de los vegetales a través de la Alimentación Consciente (Spanish Edition) por Barbara Aguilar fue vendido por £2.30 cada copia. Contiene 176 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

Recetas Vegetarianas Modernas para una Vida Saludable y Plena

SABORES VEGETALES

DESCUBRE EL PODER DE LOS VEGETALES A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



- Título del libro : Sabores Vegetales: Descubre el poder de los vegetales a través de la Alimentación Consciente (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 19, 2016
- Número de páginas: 176 páginas
- Autor: Barbara Aguilar

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Sabores Vegetales: Descubre el poder de los vegetales a través de la Alimentación Consciente (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Sabores Vegetales: Descubre el poder de los vegetales a través de la Alimentación Consciente (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

JuJa Italia

Top Videos. Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /srv/users/serverpilot/apps/jujaitaly/public/index.php on line 447