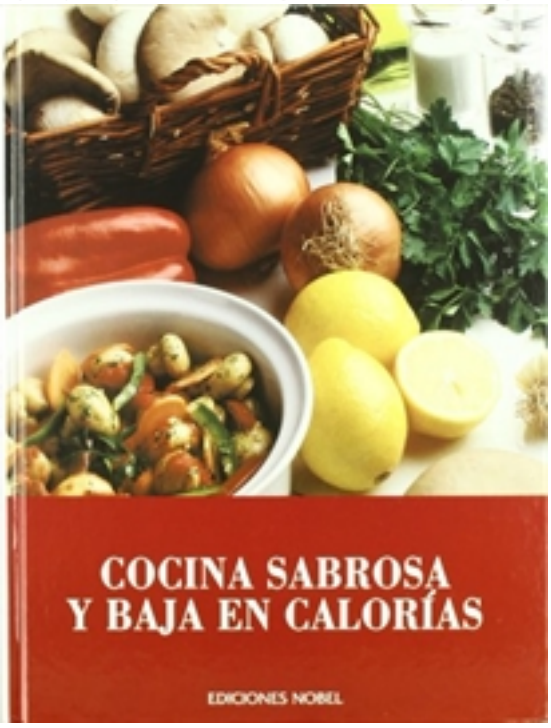
EDICIONES NOBEL

COCINA SABROSA Y BAJA EN CALORIAS



Editorial: Ediciones Nobel
Autor: VV.AA.
Clasificación: Divulgación General > Cocina y Hostelería
Tamaño: 22 x 29 cm.
Páginas: ---
ISBN 13: 9788484592457
ISBN 10: 9788484592457
Precio sin IVA: 48,03 Eur
Precio con IVA: 49,95 Eur
Fecha publicacion: 25/11/2004

Sinopsis

Vivimos tiempos en los que cada vez nos preocupamos más por nuestra salud y nuestro aspecto físico, por lo que resulta fundamental introducir en nuestra vida una regla de oro: el equilibrio entre el disfrute de los mejores sabores y el respeto a los mandatos de la nutrición sana. La salud depende de lo que comemos; por ello es necesario orientar nuestra alimentación hacia lo sano y desechar aquello que resulte perjudicial, partiendo de la base de que lo saludable y lo apetitoso son perfectamente compatibles. Ni las recetas con verduras han de resultar poco apetecibles ni las que contienen proteínas deben identificarse con platos demasiado calóricos. En Cocina sabrosa y baja en calorías el lector encontrará un variado recetario estructurado en los apartados tradicionales, con datos sobre el aporte calórico de cada receta y diversas informaciones adicionales de gran interés sobre los alimentos, que serán de gran utilidad a la hora de elaborar una comida sana y que nos ayude a mantener el equilibrio nutricional y calórico.

Indice

No disponible

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
info@paraninfo.es www.paraninfo.es