ediciones Lectio

García Matilla , Laura

Sano y variado

Recetas fáciles y nutritivas sin azúcar y sin gluten

Alimentos de hoy y de siempre se encuentran en la nevera y la despensa de Laura García para ayudarte a comer de una forma saludable sin renunciar al sabor auténtico de los alimentos más importantes para tu salud. Este libro es fruto del trabajo que lleva años publicando en su popular blog y perfil de Instagram, @ByLauraGarcia, con recetas inéditas para sus seguidores más fieles. Se trata de 90 recetas sanas, sin gluten y sin azúcar, pero con todo el sabor y un especial foco en el aprovechamiento de los nutrientes. En este libro encontrarás además recetas de fermentados y encurtidos caseros, panes y crackers sin gluten, postres sorprendentes con ingredientes secretos y una guía de los mejores utensilios para una cocina sin tóxicos.

Editorial	Lectio
Col·lecció	Sensaciones
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	192
Mida	240x170x15 mm.
Pes	505
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788418735301
PVP	19,95 €
PVP sense IVA	19,18 €

9788418735301