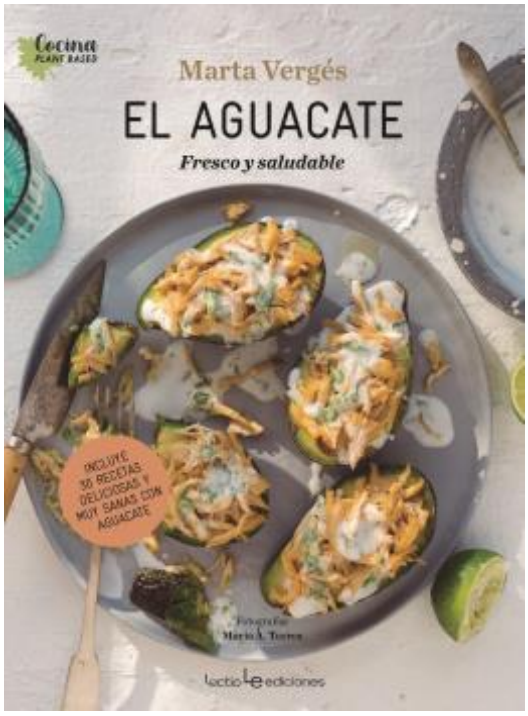
ediciones Lectio




Vergés, Marta

# El aguacate

## Fresco y saludable

Algo especial debe de tener el aguacate para que en los últimos años se haya convertido en todo un estandarte de la cocina saludable. Esta fruta tropical aporta un sinfín de nutrientes a nuestro organismo, ya que es rica en proteína, fibra, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas. Además, su sabor y la magnífica textura de su pulpa la convierten en un ingrediente ideal para multitud de platos. En las treinta recetas que incluye este libro descubrirás el gran abanico de posibilidades que ofrece esta fruta deliciosa, que se puede cocinar, asar, hornear, rellenar, extender, triturar... Encontrarás batidos, smoothies, bocadillos, aperitivos, sopas, entrantes, ensaladas, postres y muchas otras opciones. ¡Deja que el aguacate entre en tu vida y descubre todo lo que puede ofrecerte!

| | |
|---|---|
| **Argitaletxea** | Lectio |
| **Bilduma** | Cocina Plant Based |
| **Azalak** | Tapa blanda o rústica |
| **Orrialdeak** | 128 |
| **Neurria** | 140x200x mm. |
| **Pisua** | 248 |
| **Hizkuntza** | Español |
| **Gaia** | Gastronomía |
| **EAN** | 9788416918812 |
| **PVP** | 13,50 € |
| **PVP,BEZik gabe** | 12,98 € |

9788416918812