ediciones Lectio

Zaplana Vergés, Carla

Zumos verdes

Fuente de energía, belleza y salud

Lejos de ser una moda pasajera, los zumos verdes aportan a nuestra salud claros beneficios, tanto a nivel físico como mental y emocional. ¿Sabías, por ejemplo, que nos ayudan a oxigenar la sangre, previenen el envejecimiento y mejoran el tránsito intestinal? En este manual te proponemos treinta fáciles recetas elaboradas con verduras y frutas para cuidarte por dentro y por fuera, e incluso te recomendamos qué toppings añadirles para darles un chute extra de energía. Y no te preocupes, existe un zumo para cada ocasión: los hay depurativos y desintoxicantes, energéticos, los que fortalecen nuestro sistema inmunológico, los que nos ponen todavía más guapos, los que retrasan el envejecimiento, los que mejoran nuestro aparato digestivo o fortalecen nuestros huesos... Adéntrate en el mundo de los zumos verdes y verás cómo no lo puedes dejar. Incluye 30 recetas y un montón de trucos y consejos

Argitaletxea	Lectio
Bilduma	Otros
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	128
Neurria	190x140x10 mm.
Pisua	256
Hizkuntza	Español
Gaia	Gastronomía
EAN	9788418735363
PVP	14,50 €
PVP,BEZik gabe	13,94 €

9788418735363