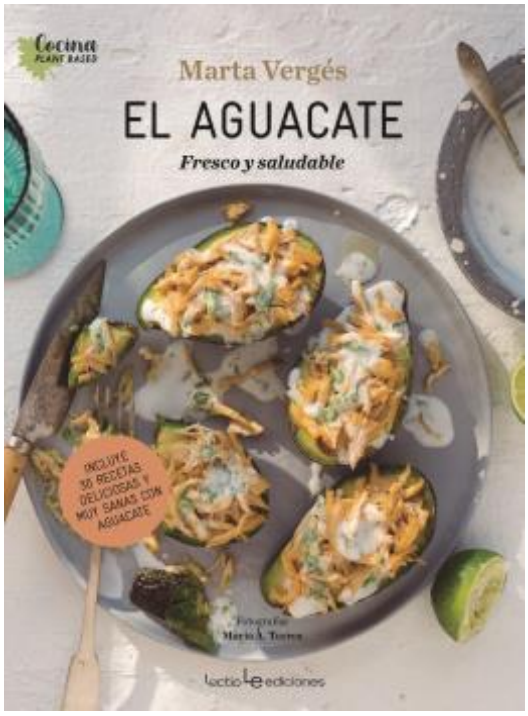
ediciones Lectio



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!

Editorial	Lectio
Colección	Cocina Plant Based
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	128
Tamaño	140x200x mm.
Peso	248
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788416918812
PVP	13,50 €
PVP sen IVE	12,98 €

9788416918812