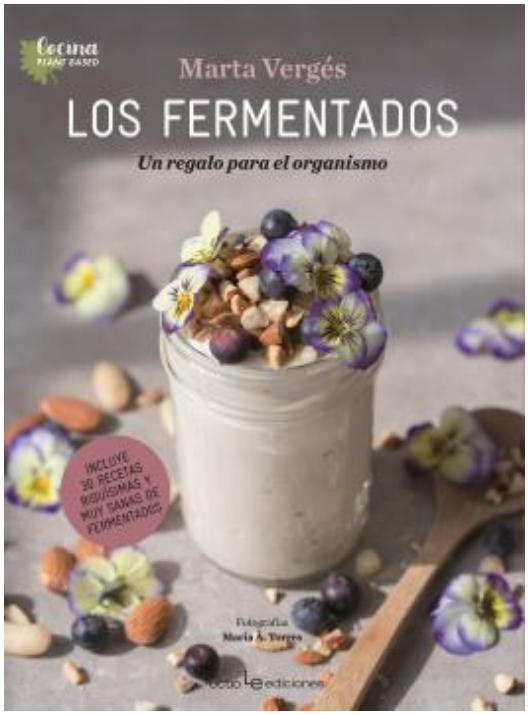

Editorial	Lectio
Colección	Cocina Plant Based
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	128
Tamaño	140x200x mm.
Peso	246
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788416918805
PVP	13,50 €
PVP sen IVE	12,98 €

9788416918805

Vergés, Marta

Los fermentados

Un regalo para el organismo

Además de ser deliciosos, los alimentos fermentados contribuyen directamente a nuestro bienestar. Con la ayuda de bacterias, levaduras y mohos, el proceso de fermentación alarga la conservación de estos alimentos, potencia su sabor y los convierte en auténticas joyas para la salud de nuestra microbiota. En este manual, te proponemos treinta recetas de fermentados, muy fáciles y diversas, en las que la magia de la vida genera un fantástico microuniverso. Bebidas refrescantes y saludables, quesos y yogures vegetales hechos con semillas y frutos secos, vegetales sabrosos y llenos de vitaminas, panes con masa madre y harinas saludables y, cómo no, postres riquísimos a base de frutas y especias. Adéntrate en el mundo de los fermentados y... ¡que empiece la fiesta de los alimentos vivos!