ediciones Lectio

Gispert Vila, Núria

Cocina en menos de 3 horas para toda la semana

¿Se puede sobrevivir a base de bocadillos, ensaladas preparadas o platos precocinados? Aunque la respuesta es sí, todos sabemos que no es lo más recomendable para nuestra salud. Con la intención de alejar la tentación de la comida rápida, Núria Gispert decidió organizarse para cocinar, en unas pocas horas del fin de semana, los platos y bases necesarios para alimentarse toda la semana. De esa experiencia nace esta guía. Mediante sus instrucciones «paso a paso» y sus explicaciones, descubrirás cómo sacar el máximo partido a tu tiempo y aprenderás a dejar listos, en menos de tres horas, platos apetitosos, saludables y sencillos de preparar. En tus manos, la propuesta de Gispert será una valiosa herramienta para esquivar la comida poco saludable y enfrentarte a la cocina sin miedo y de manera organizada. Incluye: · Más de 80 recetas variadas y equilibradas · Cuatro menús semanales, uno para cada estación del año ado con el soporte del Departamento de Cultura

Editorial	Lectio
Colección	Otros
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páxinas	192
Tamaño	240x170x mm.
Peso	555
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788416918539
PVP	18,90 €
PVP sen IVE	18,17 €

9788416918539