

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



|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| Editorial     | Lectio                |
| Colección     | Otros                 |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas       | 128                   |
| Tamaño        | 190x140x10 mm.        |
| Peso          | 256                   |
| Idioma        | Español               |
| Tema          | Gastronomía           |
| EAN           | 9788418735363         |
| PVP           | 14,50 €               |
| PVP sen IVE   | 13,94 €               |

**9788418735363**