

COCINA DE LAS CUATRO ESTACIONES, LA

ORTEGA, INES/ RIVAS, MARINA



SINOPSIS

Inés Ortega y Marina Rivas han querido dar respuesta en este libro, que sigue la línea de los anteriores ("Cocinar sin gluten", sin huevo y sin lactosa" y "Cocina sana y sencilla"), a una de las preocupaciones recurrentes de los lectores y de los especialistas en salud: cómo encontrar una manera fácil y clara de sentirse bien con sus cuerpos y sus mentes a través de la alimentación. Hoy sabemos que todo lo que comemos afecta a la producción de las hormonas del cerebro y resulta casi imposible ser verdaderamente felices si el cuerpo no está bien nutrido y tiene falta de ejercicio. Dado que la naturaleza ofrece diferentes productos en cada época y que nuestras necesidades alimentarias varían, las autoras han decidido dividir el libro en las cuatro estaciones del año. Firmes defensoras, igual que Simone Ortega, del consumo de productos de temporada y de proximidad, las autoras, además de proponer platos sabrosos y fáciles para cada estación, también comparten recetas para hacer conservas, panes, yogures, etc., en casa. Una manera de tener a mano, durante todo el año, una socorrida salsa de tomate, unas verduras encurtidas o unas mermeladas caseras. A las ventajas de una buena alimentación, en esta novedosa propuesta también se suman los beneficios, para mayores y niños, de realizar actividades al aire libre, por ejemplo, a través de la recogida de plantas y frutos silvestres, indicando la manera correcta de hacerlo facilitando el contacto con la naturaleza y la conservación del medio ambiente. Una sabrosa invitación al disfrute saludable y a cuidarse en las CUATRO ESTACIONES. ...



| | |
|----------------------|------------------------------|
| Editorial | ALIANZA |
| Materia | GASTRONOMIA Y ARTE CULINARIO |
| Colección | SINGULARES |
| EAN | 9788413620886 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 704 |
| Tamaño | 140x200x30 mm. |
| Peso | 807 |
| Precio (Imp. inc.) | 15,90€ |
| Fecha de lanzamiento | 13/10/2020 |

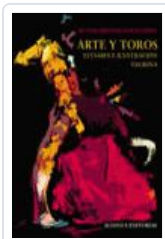
Títulos relacionados



CANTE FLAMENCO
ANGEL ALVAREZ
CABALLERO



QUO VADIS
EUROPA?
GUILLERMO DE LA
DEHESA



ARTE Y TOROS
MARÍA DOLORES
PALACIOS LOPEZ



ENTRE EL MIEDO
Y LA ESPERANZA
JOSE LUIS GUINOT