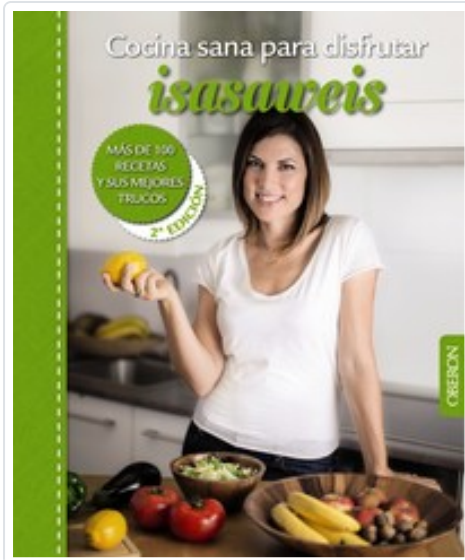


COCINA SANA PARA DISFRUTAR. ISASAWEIS



ISABEL LLANO

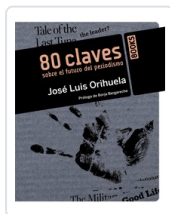
SINOPSIS

Isabel Llano, autora del blog www.isasaweis.com y del exitoso libro *La cocina de isasaweis*, nos presenta ahora sus recetas más sanas. En este libro reúne más de 100 propuestas saludables y equilibradas que nos demuestran que se puede comer sano, cuidarse y disfrutar haciéndolo. Desayunos energéticos para empezar el día con buen pie. Tentempiés y snacks saludables para picar entre horas. Platos para preparar tanto comidas como cenas equilibradas. Y postres y dulces riquísimos que también tienen cabida en una alimentación sana. Todas ellas recetas fáciles y rápidas de preparar, y con ingredientes al alcance de todos. Pero isasaweis nos enseña mucho más en este libro: nos habla de un estilo de vida saludable; nos hace sugerencias para completar las comidas; nos da ideas de cenas rápidas para esos días que llegamos cansados a casa, y nos ayuda con la lista de la compra para mejorar nuestra alimentación. Aprenderás a confeccionar recetas deliciosas para tu día a día. Un montón de ideas y trucos para todas las situaciones. ¡A partir de ahora sabrás cómo cuidarte y disfrutar haciéndolo! ...



| | |
|--------------------|----------------|
| Editorial | OBERON |
| Materia | <Genérica> |
| Colección | OBERON |
| EAN | 9788441537187 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 240 |
| Tamaño | 190x230x20 mm. |
| Peso | 809 |
| Precio (Imp. inc.) | 15,95€ |

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE EL FUTURO DEL PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN GRAN HERMANO. DIARIO DE UNA GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS ENIGMAS DEL APOCALIPSIS MAYA
JAVIER PEREZ CAMPOS



ZEN DE STEVE JOBS
FORBES