

QUE DESAYUNO HOY



SANTACANA, SANDRA

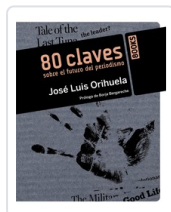
SINOPSIS

Si eres un amante de los desayunos y estás cansado de los cereales con leche, las tostadas con mantequilla y mermelada te aburren y no quieres ni oír hablar de las galletas y los bollos ultraprocesados, éste es tu libro. En él, Sandra Santacana, más conocida como @ayearofbreakfasts, te demuestra que puedes volver a disfrutar del desayuno con recetas sanas y deliciosas. Encontrarás una gran variedad de propuestas sencillas y nutritivas tanto para llevar al trabajo como para disfrutar de un buen desayuno slow los fines de semana: smoothies, porridges de avena, tortitas saludables, tostadas dulces y saladas, bizcochos, galletas... Además, @ayearofbreakfasts comparte contigo sus mejores trucos para preparar el desayuno en tiempo récord. Si quieres cambiar tus hábitos y empezar a alimentarte de una manera más saludable, ¿por qué no empezar por el desayuno? ¿Desayunamos? ...

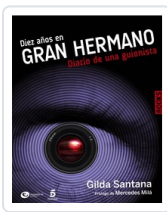


Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441541368
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	190x230x19 mm.
Peso	788
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Fecha de lanzamiento	24/04/2019

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