

DIETA MEDITERRANEA DE LA LONGEVIDAD, LA DE TURCKHEIM/ RETION



SINOPSIS

70 RECETAS PARA DISFRUTARÁY ALIMENTARSE MEJOR. Recetas deliciosas y consejos especializados para adoptar la dieta mediterránea cretense, reconocida en todo el mundo por favorecer el mantenimiento de la buena salud y la longevidad. Además de reducir eficazmente el riesgo cardiovascular, mejora la calidad de vida gracias a su riqueza en antioxidantes. Las fichas técnicas de este libro te proporcionarán todas las claves para transformar tus hábitos alimentarios. Sigue las recetas propuestas y prepara comidas equilibradas y sabrosas: requesón de oveja y miel de tomillo con nueces, tostadas con aguacate y feta, ensalada griega, calamares a la parrilla, brochetas de cordero, gratinado de verduras, moussaka vegetariana, ensalada de naranjas con aceite de oliva, tisanas... Descubre los secretos de la famosa dieta mediterránea cretense, respaldada por la ciencia para una vida más saludable y duradera. Recetas irresistibles y simples para saborear platos deliciosos mientras cuidas tu salud cardiovascular. Con consejos prácticos, fichas técnicas y fotografías e ilustraciones para adoptar con facilidad la dieta mediterránea.á ...



Editorial	RBA
Materia	COCINA NACIONAL Y REGIONAL
Colección	GASTRONOMIA
EAN	9788490565544
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	194x240x10 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Fecha de lanzamiento	06/03/2024

Títulos relacionados



BATCH COOKING
AA.VV.



CUADERNO PRÁCTICO DE MARIDAJE. APRENDE A COMBINAR PLATOS...
AYALA COTS, XAVIER



TAPAS. LA COCINA DEL TICKETS
ADRIA, ALBERT



CANDY. LOS POSTRES DE ELBARRI
GIL, DAVID/ ADRIA, ALBERT