

## 200 RECETAS SALUDABLES



AA.VV.

### SINOPSIS

Si su objetivo es comer de forma saludable, pero no quiere pasar hambre ni andar falta de energía, éste es libro perfecto, repleto de recetas deliciosas y nutritivas. Los sabores, aromas y aspectos de las recetas cautivarán sus sentidos, y los ingredientes le ayudarán a comer de forma sana y equilibrada. Propuestas para platos ricos en proteínas, vitaminas, nutrientes, hidratos de carbono y grasas esenciales, para gozar de buena salud, controlar el colesterol, evitar el estreñimiento, los problemas de piel y capilares, así como para evitar afecciones graves como la enfermedad coronaria o el cáncer. ...



|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| Editorial             | BLUME                           |
| Materia               | GASTRONOMIA Y ARTE<br>CULINARIO |
| Colección             | BLUME                           |
| EAN                   | 9788480769907                   |
| Status                | Disponible                      |
| Páginas               | 240                             |
| Tamaño                | 140x170x mm.                    |
| Peso                  | 310                             |
| Precio (Imp.<br>inc.) | 4,95€                           |

### Títulos relacionados

ASALTO A LA  
REALIDAD  
DENNIS, KINGSLEY L.FOTOGRAFO DE  
BOLSILLO, EL  
KUS, MIKECOCINA  
JAPONESA DE  
HARUMI, LA  
KURIHARA, HARUMIASI ES... GAUDI  
CLAYPOOL/  
CHRISTOFOROU