RECETAS DULCES CON MASA MADRE



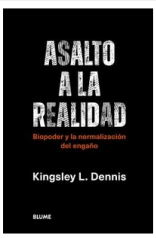
KIMBELL, VANESSA

SINOPSIS

* Los beneficios del consumo de masa madre están ampliamente reconocidos (el proceso lento de fermentación da lugar a una masa más saludable y ligera, y más fácil de digerir), pero hasta ahora se habían atribuido casi en exclusiva al pan. * En este nuevo libro, su autora se centra en recetas dulces con masa madre, con diferentes harinas (castaña, espelta, entre otras) y presenta deliciosas recetas nutritivas tanto para el sistema digestivo como para el bienestar emocional. * Desde un bizcocho con semillas de amapola y limón, pasando por un pan de miel y suero de mantequilla, hasta unas berlinas de chocolate, avellanas y centeno, todo ello acompañado de compotas de fruta fresca o siropes fermentados. Este libro es una guía muy práctica, única y muy necesaria para aplicar los nuevos conocimientos sobre los microbios intestinales a fin de mejorar nuestra salud, pero también para desarrollar y ampliar nuestras habilidades en la cocina. Cuando conozca el arte de fermentar alimentos, se encontrará en una posición privilegiada para comprender cómo funcionan los microbios en su cuerpo y lo importante que es mantenerlos contentos. Una obra repleta de consejos novedosos para lograr que todos los platos que prepare sean estupendos para la salud. Además, información sobre tipos especiales de fibra, probióticos, prebióticos y el asombroso mundo de los polifenoles. En el viaje que este libro ofrece, descubrirá numerosas combinaciones y platos sabrosos que alimentarán a su cuerpo, su mente y sus microbios. ...

Editorial	BLUME
Materia	POSTRES
Colección	BLUME
EAN	9788418725210
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	210x250x mm.
Peso	872
Precio (Imp. inc.)	24,90€
Fecha de lanzamiento	30/11/2021

Títulos relacionados



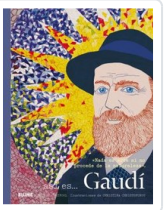
ASALTO A LA REALIDAD
DENNIS, KINGSLEY L.



FOTOGRAFO DE BOLSILLO, EL
KUS, MIKE



COCINA JAPONESA DE HARUMI, LA
KURIHARA, HARUMI



ASI ES... GAUDI
CLAYPOOL/ CHRISTOFOROU