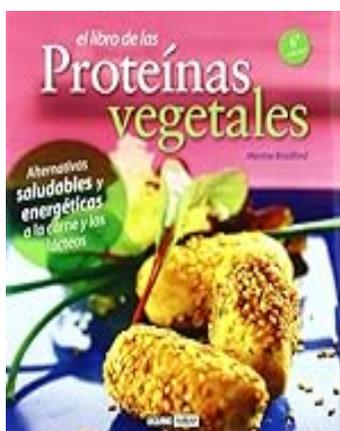


Title: El Libro De Las Proteínas Vegetales (Salud y vida natural)
BookID: 556-14
Authors: Montse Bradford
ISBN-10(13): 9788475567488
Publisher: Océano Ámbar
Edition: 8
Number of pages: 266
Language: Spanish
Price: 19.00 EUR
Rating:



Picture:



Description:

Product Description

Este libro es una excelente guía para comer de manera equilibrada prescindiendo de los lácteos y la carne, fuente de toxinas que mina la salud del cuerpo y el espíritu. Montse Bradford trata en este volumen las virtudes de las proteínas vegetales como las leguminosas, el tofu y los frutos secos. Además de analizar su caudal nutritivo, presenta cientos de recetas y variaciones para hacer de la cocina vegetariana una celebración del paladar y la vida. De la mano de una autora de primer orden en el campo de la cocina naturista, El libro de las proteínas vegetales es el libro más completo de su categoría para todos aquellos que escojan una alimentación respetuosa con el cuerpo y con nuestros compañeros de la Tierra.