



Barbara Bianchi, Elena Carafa

AYURVEGAN

La Cocina Vegana encuentra la tradición Ayurvédica

Pvp: € 18,90 (18,17 sin iva)

Fecha: Noviembre 2018

Pagine: 256 a colores

Rústica 17 x 24 cm

ISBN 9788417080358

Ibic: WBJ, VXHT2

ISBN: 978-8417080358



9 788417 080358

- 150 Recetas y 50 Menús para las 4 estaciones
- Alimentación Vegana bajo el enfoque Ayurvédico, con recetas hindúes y mediterráneas
- Introduce todos los principales aspectos de la alimentación según el Ayurveda

DESCUBRE ESTE FABULOSO ENCUENTRO
ENTRE LA TRADICIÓN AYURVÉDICA Y LA
COCINA VEGANA CON 50 DELICIOSOS MENÚS

Esta obra empieza con una presentación de la cocina ayurvédica; introduce su uso de los sabores y explica los tres tipos de constituciones (*Dosha*), el uso de condimentos y de especias con sus efectos terapéuticos, las reglas generales de alimentación según el ayurveda y los consejos prácticos para la preparación de los alimentos y sus propiedades.

Sigue un **amplio recetario repartido en las 4 estaciones con 50 menús** compuestos de varios platos realizados exclusivamente con alimentos vegetales, integrales y sin el uso de azúcares refinados. Las autoras proponen **recetas tradicionales hindúes**, pero también recetas provenientes de la **cultura mediterránea** siguiendo los principios fundamentales de la nutrición ayurvédica.

Por cada plato hay **indicaciones sobre la correcta asunción en base a los dosha** y al equilibrio de los sabores rasa, aspecto fundamental de la nutrición ayurvédica.

www.macroediciones.com
comunicación@macroediciones.com

TEL. 667 300 542

Los Autores

BARBARA BIANCHI es chef vegana y gestiona el Hotel Luxor, Bellaria (Rimini). Tiene cursos de cocina y organiza conferencias, talleres y seminarios con los mayores exponentes del mundo vegano italiano.

ELENA CARAFA, experta de nutrición ayurvédica y formadora de yoga, desde el 2012 estudia bajo la guía del maestro Swami Joythimayananda. Es divulgadora sobre temas de alimentación, escribe artículos sobre Yoga y Ayurveda en blogs y revistas del sector.

DE LA MISMA COLECCIÓN**COCINAR CON COLORES**

ISBN 9788417080235

€ 18,90

