

Colección COCINAR NATURALMENTE

Francesca Più

ESPAGUETIS VEGETALES

Veganas, crudistas y sin gluten:
exquisitas recetas para
las cuatro estaciones del año



La Autora

Francesca Più es investigadora en el campo de la alimentación y de la salud, chef de cocina vegana-crudista y bloguera. Organiza eventos y grupos para sensibilizar sobre temas de nutrición vegetal, higiene natural y bienestar holístico. Según Francesca, todos nos podemos aproximar fácilmente y con gusto, con alegría y conveniencia a un estilo de vida más sano y consciente, respetando nuestro planeta y nuestro ser único e irrepetible.

DE LA MISMA COLECCIÓN



TUS LECHE VEGETALES CASERAS

I.B. Aramburuzabala, A. Monforte

ISBN 9788417080006

Francesca Più

ESPAGUETIS VEGETALES

Veganas, crudistas y sin gluten: exquisitas recetas para las cuatro estaciones del año

Pvp: € 9,80

Fecha: Febrero 2018

Pagine: 96

Rústica 19 x 19

ISBN 9788417080075

ISBN: 978-8417080075



- Una guía indispensable para cocinar de manera vegetal, vegana, crudista y sin gluten
- 37 recetas simples y sabrosas que siguen el ritmo de las estaciones, del salado al dulce, fácilmente realizables por cualquier persona
- 96 páginas a colores

¿Estás buscando una propuesta de alimentación libre de gluten y de proteínas animales, pero que te dé el máximo de la energía? ¿Sientes la necesidad de una alternativa a pastas y cereales que sea sana, rápida, ligera y también muy rica? ¿Deseas encontrar una repuesta simple y eficiente a la pregunta "...qué como hoy"?

Prepárate unos **exquisitos espaguetis vegetales** siguiendo las indicaciones de la bloguera y cocinera vegana Francesca Più. La autora propone numerosas ideas y recetas para preparar primeros platos, guarniciones, meriendas o postres apetitosos, y **todo a base de frutas y verduras según la estación del año**. El nivel de preparación y el material necesario están al alcance de todos: bastará con unos pocos ingredientes para crear platos muy sabrosos y con gran valor nutritivo.

¡Recetas extraordinarias para sorprender, divertirte y mantenerte en salud con la comida!

Los platos están repartidos según las estaciones del año, con ingredientes totalmente integrales y fáciles de conseguir. Además, **encontrarás una gran cantidad de informaciones, curiosidades y datos sobre las propiedades de los alimentos** indicados y sugerencias sobre cómo integrar las plantas aromáticas y medicinales en las recetas.

www.macroediciones.com

comunicación@macroediciones.com

TEL. 667 300 542