



Quínoa

RECETAS SIMPLES,
SANAS Y SABROSAS

Rodrigo Martínez E.

RECETAS DE
Lorena Arredondo S.

FOTOGRAFÍAS DE
José Luis Urcullú



ADVERTENCIA

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica).

Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• www.macroedizioni.com (ES) • www.gruppomacro.com (IT) • www.macroeditions.com (FR)

Para más información sobre los autores y sobre esta misma colección, visitad nuestra página web: **www.macroedizioni.com**

coordinación editorial	Elio Bortoluzzi, Simona Empoli
revisión	J&P Editoras
maquetación	Matteo Venturi
portada	Matteo Venturi
impresión	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición: noviembre 2019
Colección: "Cocinar NaturalMente"

© 2019 Macro Ediciones
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª
08029 Barcelona

Macro Chile
Suecia 0142
Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-77-8
Depósito legal B 24652-2019



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

Rodrigo Martínez E.

Recetas de Lorena Arredondo S.

Fotografías de José Luis Urcullú

Quínoa

RECETAS SIMPLES,
SANAS Y SABROSAS



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

INTRODUCCIÓN

Que se nos encomendara realizar este libro es todo un regalo y, a la vez, un lindo desafío. En mi caso, llevo quince años dedicado a escribir sobre gastronomía y restaurantes y he tenido la oportunidad de probar la quínoa desde la vereda del comensal entrenado hace más de una década. Un ingrediente reciente en nuestras despensas, incluso para quienes nacimos casi en el mismo terruño que esta fabulosa planta, pero esa es una historia en la que nos concentraremos más adelante. Siempre nos pareció que, como ingrediente, la quínoa era presentada como actor secundario, detrás, como consorte de las proteínas animales.

El mundo de la gastronomía me es familiar, aunque yo no soy el que cocina todo el tiempo. Tengo destellos y momentos. Es mi esposa Lorena quien se encarga de los fuegos en ese eterno ejercicio que es cocinar a diario. A lo sumo, corrijo o rectifico sazones, le doy un giro extra, modifico ligeramente algunos gramajes y cantidades. Pero es ella la chef que se pone a prue-

ba y no tiene miedo de proponer algo delicioso y sano a este paladar cuyo trabajo (nadie cree lo duro que puede ser) es probar y evaluar los mejores restaurantes del país e incluso del continente.

Como nos encanta cocinar en familia, siempre estamos al acecho de libros de cocina (tenemos cientos de ellos en casa) y recetas (horas acumuladas en redes sociales, blogs y webs especializadas) que probamos y vamos modificando según las existencias en el mercado (o en la nevera, hay que confesar). Son varios años de investigación, si se nos admite el término. Las preparaciones que les presentamos son versiones perfeccionadas de recetas con quínoa que hemos preparado durante años y forman parte de nuestra dieta familiar. Recetas que con el instinto y el recorrido, nuestros viajes y nuestras experiencias en restaurantes se han ido puliendo también.

Hemos tratado de llevar la consigna de lo simple y de medidas lo más sencillas posible. También incorporamos ingredien-

tes existentes en nuestras despensas y almacenes, además de productos que sabemos son consumidos y apreciados a nivel global como la tan de moda palta (aguacate o aguacatero). Tratamos de entregarles las recetas sin egoísmos. Cuando dice “añadir agua”, le explicaremos si es fría, tibia o caliente. Estamos conscientes de que en ese tipo de sutilezas está el éxito de una receta y que esta sea replicable y similar a la fotografía que también buscamos –*ex profeso*– fuera sin maquillajes ni luminarias profesionales.

Todas las recetas que les presentamos son sencillas de apreciar y preparar. Recetas cuya única intención es sacar lustre a la nobleza y ductilidad de este ingrediente. Ahora, la invitación es también a modificarlas y adaptarlas, ajustarlas al paladar y a los gustos personales y familiares. En la mayoría de las fórmulas, la alquimia de la quínoa está abierta para que en cada paladar

encuentre su lugar en el día a día, semana a semana, mes a mes. Por lo mismo, **si tiene en casa un recetario de la abuela o recetas infalibles que gusta de preparar, no dude en reemplazar el arroz, el cuscús o el burgol (o bulgur) con este noble alimento.** Estamos convencidos de que la quínoa es una alternativa maravillosa, dúctil y nutritiva, que nos permite evitar los mantras de la cocina casera (arroz, papas, trigo, maíz). Los pilares de nuestra entrega son revelarles recetas sencillas, sanas y sabrosas. Probadas y aprobadas para que resulten atractivas y satisfactorias al paladar vegetariano, vegano y sobre todo (con mucho cariño) al del malcriado omnívoro, que suele ser el más reticente a la cocina sana, la de verdad. Los invitamos a descubrir este ingrediente, sus posibilidades y los beneficios que están escondidos en una semilla que nos puede alimentar y deleitar.

Rodrigo Martínez E.





APUNTES SOBRE UNA PLANTA EXCEPCIONAL

La quínoa (*Chenopodium quinoa*) es un vegetal noble, porque crece en un clima extremo, con una necesidad hídrica muy modesta y entrega un ingrediente con el cual construir y alimentar a un imperio entero. De hecho así sucedió en la época del Imperio incaico. Esa es una de las razones que explican que las mayores extensiones de plantaciones se encuentren al borde de los Andes, específicamente en Sudamérica. Puntualmente en Bolivia, Perú y Chile aunque también hay extensas zonas productoras –más recientes– en Norteamérica.

Los pueblos originarios del Altiplano andino llamaron a esta planta *chisaya mama* (“semilla madre”), una planta sagrada por su naturaleza noble, que además resiste indemne la brusca oscilación térmica que se experimenta a más de 4.000 metros de altura. Una planta que acompañó al hombre casi desde los albores de los primeros asentamientos

agrícolas que se “domesticaron” en estas encumbradas latitudes.

Por las propiedades naturales de la planta, puntualmente la saponina, es resistente a plagas, se adapta bien a la altura y permite su cultivo mediante una agricultura ecológica u orgánica. Por estos motivos, se recomienda tan encarecidamente lavar esta semilla y evitar así que la saponina revele su efecto jabonoso y traspase amargor a las preparaciones.

Se le asocian propiedades de superalimento a este pseudocereal que es bajo en hidratos de carbono y presenta un alto contenido de proteínas. Sus beneficios son irrefutables. En rigor se trata de una semilla rica en minerales y vitaminas. Su sabor es suave y tiene sutiles reminiscencias a frutos secos. Al paladar resulta, según la variedad, ligeramente esponjosa y es hasta levemente crocante (sobre todo las variedades negra y roja). El crisol de colores de la planta en todo

su esplendor revela tonos violáceos, anaranjados, verdes y hasta rosados. Un campo de quínoa es todo un espectáculo. En Chile, en las latitudes fronterizas donde todavía se asientan los vestigios vivos del pueblo mapuche, encontramos quínoa de colores furiosos cercanos al lago Budi, el único de agua salada en Sudamérica.

Según el libro *Plantas que comemos* (Alicia Hoffmann e Instituto de Ecología y Biodiversidad, Santiago de Chile, 2015), la planta ha sido cultivada hace tanto tiempo que ya no existe en estado silvestre. Es una planta anual de cerca de un metro y medio de altura, con un tallo único del cual se desprenden hojas delgadas, verdes y amarillas. El tallo es coronado por un manojo de flores pequeñas en las que se alojan las semillas.

En rigor, **comer quínoa es devorar el fruto de una flor, el potencial vivo de una planta sobreviviente**, con más proteínas que el trigo, el doble de aminoácidos esenciales (lisina y metionina) que el mismo cereal. Además es rica en vitaminas del complejo B, posee más fibra que el arroz integral; un plato pequeño de

quínoa cocida tiene las mismas calorías que una manzana. Sus semillas son traslúcidas y es posible observar, sin ayuda de instrumental óptico, su germen.

Todo el poder está allí dentro para nutrirnos y a la vez deleitarnos, pero eso es trabajo de las recetas que les presentamos y, tal como las semillas de quínoa, les transparentaremos todos nuestros secretos y trucos aprendidos en más de una década de experiencia familiar cocinándola.

Acá un apunte interesante, ni siquiera quienes vivimos cerca de su cultivo la descubrimos antes del *boom* del público norteamericano. La afición del público angloamericano desató una revaloración de este alimento que incluso entusiasmó a cocineros que enarbolan la bandera de lo local y la incorporaron a sus cocinas como un insumo reciente. Pero desde mediados de la década de los noventa en Estados Unidos ya la adoraban, consumían y versionaban con innegable devoción.

Nuestras abuelas, al sur del continente, ni siquiera la mencionaron en sus recetarios. Para muchos sudamericanos nativos, la quínoa es un alimento relativamente reciente en

nuestras mesas y en los menús de un restaurante. Cocineros y comensales asistimos a un descubrimiento casi al unísono. En la ciudad, hace más de una década, nadie conocía ni siquiera el nombre de esta planta. En el campo, hacia el norte, más cercano al Altiplano en la triple frontera marcada por Bolivia, Chile y Perú, ya podrías encontrar información y agricultores que la cosechaban, pero sin

recetas, sin información, salvo las de su cultivo y preparación mediante un tosco hervor. Es curioso que hoy, en zonas donde la sequía ya lleva décadas en un país de tierra fértil, esta planta se nos presenta como una aventura, un camino alimentario a seguir, abrazar y degustar. Como un salvavidas procedente del pasado, con miras hacia los recetarios del futuro.

UNA ALIADA PARA UNA DIETA SIN GLUTEN

Este libro no ha sido pensado como un libro de recetas sin gluten. Sin embargo, muchas de las opciones que les entregamos son espontáneamente libres de este alérgeno, ya que la maravillosa quínoa, con todas sus propiedades, textura y sabor, es naturalmente libre de gluten y tiene la capacidad de adaptarse a muchas delicias que los celíacos extrañan. Pan,

pizza, tartas, galletas, tortillas para burritos, etc. Esta característica se convierte en una maravilla para quienes son intolerantes a la proteína del trigo. Si usted busca alternativas sin gluten, explore este recetario. Muchas requieren apenas una pequeña modificación para ser *gluten free* y otras lo son tal como se las presentamos.

APUNTES BÁSICOS PARA SU CULTIVO EN UN HUERTO CASERO

Si usted es un hortelano de balcón y algo olvidadizo, quizás piense que una planta que no requiere muchos recursos hídricos sea una colorida compañía. Es cierto, pero la quínoa requiere también de mucha luz, así que si su balcón es sombrío, mejor visite más seguido a su proveedor más cercano. Porque necesitará, además, más de una planta para el consumo regular.

Es posible germinar cualquiera de las variedades de semillas para su cultivo en almácigos. Al llegar a su madurez fisiológica, la raíz de la quínoa se extiende más de la mitad de lo

que se aprecia sobre el suelo, así es que necesitará una cama profunda de tierra (con treinta centímetros debería conformarse para vivir en la ciudad y con una envidiable vista del quehacer humano). Más nutrientes no es necesariamente mejor para esta planta. Por ello, el exceso de *compost* resérvelo para otras hortalizas. Aunque existe escasa información sobre cómo reacciona la planta a dosis elevadas de nitrógeno, no hay evidencia concluyente de que “prefiera” o desarrolle una productividad distinta a la que evidencia en suelos más pobres.

LA SIEMBRA

El periodo de siembra en el hemisferio sur es desde mediados de septiembre hasta mediados de octubre, en los albores de la primavera. La distancia entre

plantas para un cultivo casero de balcón no debe ser inferior a 20 centímetros. Para un patio, 40 centímetros es lo que recomiendan los agrónomos.

SOBRE LAVAR, REMOJAR Y ACTIVAR

Cuando empezamos a cocinar con quínoa, lo hicimos como reemplazo del arroz.

Aunque los resultados no borraban del todo un subtitulo amargo, igual nos gustaba. Incluso encontramos una que otra piedra, más de una vez en los envases, y su comercialización era muy reducida. Hace una década la quínoa no era un ingrediente fácil de encontrar. Y no sabíamos nada sobre lavar, remojar, tostar ni menos sobre activar...

Hoy entendemos que el amargor es un defecto y que sí o sí hay que lavar la quínoa. **Aun cuando las quínoas que encontramos en tiendas y supermercados estén etiquetadas como ya lavadas y listas para cocinar, siempre es bueno lavarlas para remover cualquier**

residuo amargo. Si después de probar las marcas de quínoa que venden cerca de su casa comprueba que cierta marca no necesita lavado, enhorabuena. Eso solo lo comprobará con la experiencia.

La quínoa que no viene prelavada necesita un buen proceso de lavado. Se recomienda dejarla sobre el colador bajo agua corriente durante varios minutos hasta que no salga nada de espuma.

En algunos casos, remojaremos la quínoa por un tiempo más prolongado. Hay quienes remojan la quínoa siempre antes de cocerla para “activarla”. Con esto, al igual que con muchas semillas, se pretende entregar esa “energía” extra que tienen las semillas en germinación.



HOT CAKES



Acá les presentamos una alternativa versátil, que incluso puede variar hacia caminos salobres para alimentar la inventiva del consumidor omnívoro. Con esta mezcla ya tenemos un soporte nutritivo y firme, en una combinación que contiene las cargas húmedas y mantiene una respetable combinación de esponjosidad y sabor.

INGREDIENTES (10 HOT CAKES)

- 1 taza de quínoa cocida
- 2 cucharadas de harina de almendras (o cualquier harina a elección)
- 2 huevos
- 1 taza de leche de almendras
- 1 banana madura (aproximadamente 100 g)

Mezclar en un procesador de alimentos la quínoa con la leche, la banana y la harina de almendras. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar los huevos y batir un poco más. Calentar una sartén con unas gotas de aceite. Verter la mezcla en porciones de $\frac{1}{4}$ de taza y dorar aproximadamente 2 minutos por lado. Mientras más caliente la sartén, más fácil será la preparación. No se desaliente si el primero se le rompe. Que esto suceda es un clásico en nuestro hogar.

Servir con frutillas, menta, banana y miel. También puede probar con banana y pasta de dátiles, berries y yogur o ricota... en fin, lo que dé la imaginación.





ENSALADA DE QUÍNOA AL ESTILO "KABSA"



En este caso, les presentamos una receta que se basa en una especialidad de arroz kuwaití llamada kabsa, pero en formato frío, sin caldos y en una porción para una persona. Una receta con muchos ingredientes, pero de sencillísimo montaje, que engalana y supera cualquier otra opción encapsulada en un táper (o envase para llevar) e incluso es perfecta para portar a cualquier lado, sorprender y (claro) no compartir con nadie.

INGREDIENTES (PARA 1 PERSONA)

- 1 taza de quínoa cocida
- ½ cucharadita cúrcuma
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 cucharada de cranberries deshidratados (o pasas)
- 2 cucharadas de semillas de zapallo
- 1 cucharada de pistachos pelados
- 2 cucharadas de semillas de maravilla
- ⅓ de perejil picado
- ⅓ taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de sésamo negro
- 1 damasco turco picado en cubos pequeños (opcional si se quiere más dulce)
- ¼ cucharadita de ralladura de limón

Calentar una cucharada de aceite de coco en una sartén ligeramente hasta que se derrita. Apagar el fuego. Agregar una cucharada de cúrcuma y revolver. Luego una taza de quínoa cocida, el jugo de medio limón y revolver bien. La mezcla adquirirá un tono amarillo. Mezclar con el resto de ingredientes. Un dato para sacarles la cáscara a los pistachos es apretarlos ligeramente. Condimentar con sal, limón y una gota de aceite al momento de servir. Para hacerla más ligera, acompañar con ensaladas verdes a elección.





HAMBURGUESAS DE BERENJENAS



Esta preparación tiene un final en la boca ligeramente dulce. Por lo mismo, acompañarla con hojas de mostaza, mizuna o rúcula le dará un contrapunto muy agradable. Si desea, también se puede acompañar con mostaza de Dijon para acentuar el contrapunto y estimular más áreas del paladar.

INGREDIENTES

(PARA 6 HAMBURGUESAS)

1 taza de berenjena
asada y troceada
(2 berenjenas)

1 taza de quínoa
cocida

1 cebolla picada
en cubitos (1 taza)

1 zanahoria rallada
muy fino
(1/2 taza)

2 cucharadas de
cilantro picado

1 huevo

3 cucharadas de
harina de quínoa

Sal

Pimienta

Pinchar las berenjenas con un tenedor y meterlas al horno por 40-50 minutos a 180 °C, dándolas vuelta un par de veces a lo largo de su cocción. Una vez asadas, pelarlas, cortarlas en 4 a lo largo y retirar los racimos de pepas. Luego picarlas muy pequeñas. Deben quedar lo suficientemente asadas para lograr una consistencia cremosa. Saltear la cebolla con la zanahoria por unos 5 a 10 minutos. Añadir el cilantro y saltear un minuto más. Luego mezclar el salteado con una taza de puré de berenjenas y media taza de quínoa. Moler un poco esta mezcla con la minipímer. Luego agregar el resto de quínoa cocida, el huevo batido y 3 cucharadas de harina de quínoa. Salpimentar.

En una bandeja de horno con papel de cocina enaceitado, dividir con una cuchara la mezcla en 6 sobre el papel de cocina. La mezcla será blanda pero no líquida y será necesario darle forma de hamburguesa cuidadosamente con la cuchara.

Llevar a horno precalentado a 180 °C y hornear durante 15 minutos, sacar la bandeja y dar vuelta las hamburguesas cuidadosamente con una espátula y hornear por 15 minutos más.



SOBRE LOS AUTORES

Lorena Arredondo Schweitz es madre de dos hijas, tiene estudios de arte, orfebrería y jardinería, entre otras aficiones. Además de ser ingeniero comercial y mujer de negocios, es una entusiasta cocinera amateur y comparte su vida –desde 2010– con el literato y periodista **Rodrigo Martínez Espinoza**, quien ya cuenta con quince años de ejercicio en la crítica especializada de restaurantes. Él colabora en una de las revistas especializadas más respetadas de su país, *La Cav* (Club de Amantes del Vino) y revela sus datos culina-

rios en la web *El Libero* (www.ellibero.cl). Juntos han viajado –y por tiempos vivido– en destinos tan disímiles y apetitosos como España, Marruecos, Reino Unido, Francia, Holanda, Italia, Turquía, Grecia, Camboya, Vietnam, Marruecos, entre otros. Han recorrido el continente americano (Estados Unidos, México, Cuba, Bahamas, Colombia, Perú, Argentina y Chile) probando desde chiringuitos a restaurantes que están en la cima de los ranking internacionales. Este es su primer libro de recetas.

ÍNDICE

Introducción	10
Apuntes sobre una planta excepcional	14
Una aliada para una dieta sin gluten	16
Apuntes básicos para su cultivo en un huerto casero	17
Tipos de Quínoa, Presentaciones comerciales	20
¿Y qué podemos hacer con quínoa?	22
Sobre lavar, remojar y activar	24
Sobre las medidas y otras consideraciones a la hora de cocinar	26

RECETAS BÁSICAS 28

Quínoa Cocida	30
Cocción básica 1	30
Cocción básica 2	31
Crispies de Quínoa	31
Sales de quínoa	32
Sal de quínoa popeada	32
Salpimenta de quínoa crispie	32
Harina de Quínoa	34
Germinada y Fermentada	34

DESAYUNOS, MERIENDAS Y ALGO DULCE 36

Banana rolls.	38
Granola	40
Panes sin amasar	42
Pan semi integral con semillas	42
Pan con Chía sin Gluten	44
Mini muffins de banana	45
Muffins de manzana y nueces	46
Piña con quínoa cruda	48
Leches de quínoa	49

Receta Básica	49
Leche con Canela y dátiles	49
Leche Verde con quínoa germinada	50
Te Chai	52
Crêpes deliciosos y versátiles	54
Con banana y crema de dátiles.	56
Con mermelada de chía y frutillas	56
Galletas especiadas de almendras	57
Hot Cakes	58
Cocadas.	60
Peras & especias	62
Barra de chocolate.	64
Selva Negra.	66
Postre cremoso de mango, jengibre y berries	68
Pastel de manzana y coco	69
Crostata.	70
Pastel de naranja y almendras	72

ENSALADAS 74

Ensalada "Italiana"	76
Ensalada griega	78
Ensalada de quínoa al estilo "Kabsa"	80
Ensalada de porotos Mungh (nuestro Buda bowl)	82
Mediterráneo Sur	84
Pebre de quínoa y algas	86
Raíces y semillas	88
Quínoa a la chilena	89
Ensalada HAM.	90
Naranja, Palta y Cebolla.	92

APERITIVOS Y PLATOS FRÍOS. 94

Palta reina "oriental".	96
Zanahorias al estilo marroquí	99
Timbal de trucha y mango	100

Rollitos de Pepino y Hummus	102
Hummus de Quínoa	104
Receta tibia con ricota y brócoli	105
<i>Summer rolls</i>	106
Hosomaki al estilo <i>nikkei</i>	108

PLATOS CALIENTES Y PRINCIPALES 110

Salteado de verduras	112
<i>Omelette</i>	114
Salmon “crujiente” con puré de palta	116
Quiche de Cebollas	118
Sopa de Verdes	121
Pizza	122
<i>Nuggets</i> de pescado	124
Tortillas para burritos	126
Croquetas de Brócoli	128
Lentejas Masala	130
Huevo pochado sobre buñuelos y espinacas	131
Ratatouille de pescado	134
Berenjenas rellenas	136
Albóndigas de garbanzos	138
Crêpes rellenos de espinacas con salsa “bechamel”	140
Caldo base de <i>allium</i>	141
Quinotto de setas	142
Hamburguesas de berenjenas	144
Potage de garbanzos	146
 <i>Sobre los autores....</i>	 148
<i>Agradecimientos</i>	149

Rodrigo Martínez E. y Lorena Arredondo S.

Quínoa

RECETAS SIMPLES, SANAS Y SABROSAS

Esta es la historia épica de una planta superviviente que se revela hace pocas décadas como un superalimento versátil y sorprendentemente nutritivo con múltiples beneficios para la salud. Resistente a plagas, oscilación térmica y a sequías **la quínoa viajó desde Sudamérica para conquistar el paladar global.** A cargo de las recetas de este libro se encuentra una familia chilena compuesta por una ama de casa y experta cocinera, un crítico gastronómico con amplia trayectoria en su país y dos niñas que aman la quínoa.

Recetas dulces, bebidas, ensaladas y platos de fondo componen este imprescindible manual para quienes buscan conocer las posibilidades de un alimento que — en estas páginas queda demostrado — es también un verdadero deleite. Resultados sorprendentes, con recetas atrevidas, que combinan ingenio, sencillez y son el resultado de una exhaustiva investigación.

UNA COCINA SABROSA Y SENCILLA CON ESTA SEMILLA QUE -EN CONSONANCIA CON EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA BÚSQUEDA DE UNA AGRICULTURA CONSCIENTE Y SUSTENTABLE- ESTÁ LLAMADA A RENOVAR LA DESPENSA Y LA ALIMENTACIÓN DEL MUNDO ENTERO



Alimentación
Recetas
Salud

Ibic: WBJ

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080778



9 788417 080778