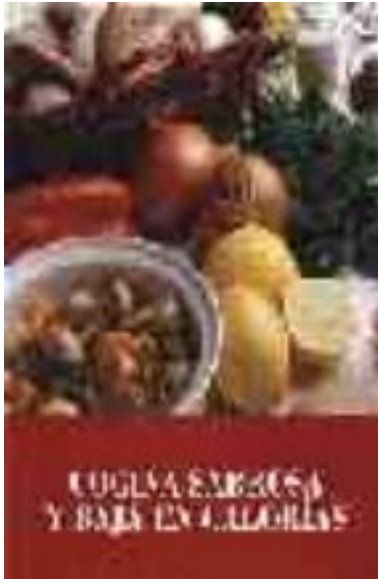


# COCINA SABROSA Y BAJA EN CALORIAS



<b>Nº de páginas:</b>	312 págs.
<b>Autor:</b>	VV.AA.
<b>ISBN:</b>	9788484592457
<b>Categoría:</b>	Cocina
<b>Editorial:</b>	NOBEL
<b>Plaza de edición:</b>	ES
<b>Lengua:</b>	CASTELLANO
<b>Año edición:</b>	2004

[COCINA SABROSA Y BAJA EN CALORIAS.pdf](#)

[COCINA SABROSA Y BAJA EN CALORIAS.epub](#)

Vivimos tiempos en los que cada vez nos preocupamos más por nuestra salud y nuestro aspecto físico, por lo que resulta fundamental introducir en nuestra vida una regla de oro: el equilibrio entre el disfrute de los mejores sabores y el respeto a los mandatos de la nutrición sana. La salud depende de lo que comemos; por ello es necesario orientar nuestra alimentación hacia lo sano y desechar aquello que resulte perjudicial, partiendo de la base de que lo saludable y lo apetitoso son perfectamente compatibles. Ni las recetas con verduras han de resultar poco apetecibles ni las que contienen proteínas deben identificarse con platos demasiado calóricos. En Cocina sabrosa y baja en calorías el lector encontrará un variado recetario estructurado en los apartados tradicionales, con datos sobre el aporte calórico de cada receta y diversas informaciones adicionales de gran interés sobre los alimentos, que serán de gran utilidad a la hora de elaborar una comida sana y que nos ayude a mantener el equilibrio nutricional y calórico.