

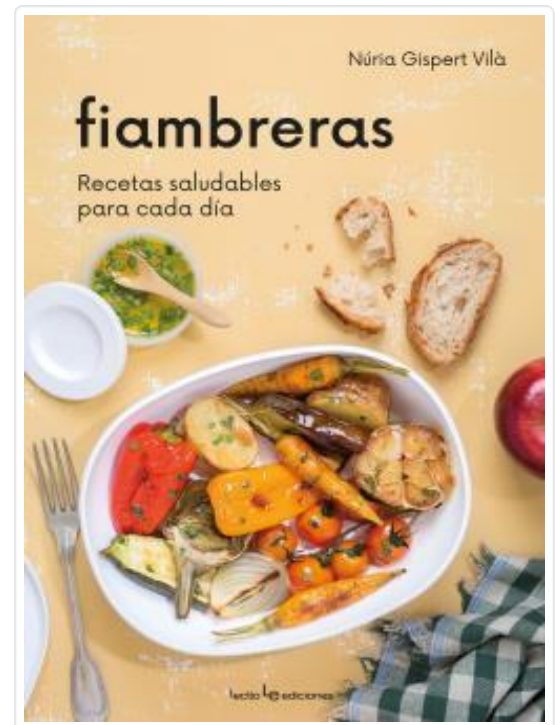
ediciones  
**Lectio**

Gispert Vila, Núria

**Fiambreras**

## Recetas saludables para cada día

Llevar fiambrera al trabajo es una práctica cada vez más extendida y cotidiana, pero a menudo no sintoniza con la idea de seguir una dieta equilibrada y saludable. La falta de tiempo hace que se recorra habitualmente a ensaladas verdes, a restos del frigorífico o a precocinados, sin tener en consideración el aspecto nutritivo del plato. En este libro os planteamos 60 recetas de fiambrera variadas y equilibradas, y os ofrecemos los mejores consejos de organización a la hora de elaborar las comidas, para que resulte una tarea amena, atractiva y sin complicaciones añadidas. Con el objetivo de aprovechar los productos de temporada, el libro está organizado por estaciones y con propuestas de dos platos -un primero y un segundo- de lunes a viernes. Pero también contiene, para cada estacionalidad, una lista de cinco recetas más completas y nutritivas de plato único, para atender las preferencias de todos los lectores. Núria Gispert, autora de *Cocina en menos de 3 horas para toda la semana*, uno de los libros imprescindibles del batch cooking, en esta ocasión nos presenta platos fáciles, atractivos y sabrosos pensados para disfrutar, también en el trabajo, de la comida casera.



Editorial	Lectio
Colección	Sensaciones
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	160
Tamaño	170x240x mm.
Peso	480
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788416918836
PVP	19,90 €
PVP sin IVA	19,13 €

**9788416918836**