

ediciones
Lectio

Estapé Galiana, Gina

Cocina sana @MyHealthyBites
Recetas sin gluten, sin lácteos y sin azúcar refinado

Recetas sanas, reales y variadas para el día a día, pero también para ocasiones especiales, y acompañadas con fotografías a todo color. Cambiar de hábitos alimentarios no es fácil, ya que comporta salir de la zona de confort y experimentar con nuevos alimentos a los que no estamos acostumbrados. Pero una vez descubras lo delicioso y sorprendente que puede ser cocinar con alimentos saludables y lo bien que le sientan a tu organismo, ¡ya no querrás volver atrás! En este libro Gina Estapé, dietista-nutricionista y autora de la cuenta de Instagram @myhealthybites, ha recopilado 87 recetas fáciles y sabrosas con las que disfrutarás comiendo sano y sin gluten, ni lácteos ni azúcar refinado. Encontrarás desayunos dulces y salados, entrantes, patés, sopas y cremas, ensaladas, platos principales y postres deliciosos, y todo con alimentos reales. Recetas que te servirán tanto en el día a día como para sorprender a tu familia y amigos en ocasiones especiales. Además, el libro incluye cuatro menús para aprovechar las recetas según la temporada de sus ingredientes. ? Es autora de la cuenta de Instagram @myhealthybites, con más de 37.000 seguidores. ? Ofrece cursos en diferentes espacios de Barcelona y Sant Cugat del Vallès, y crea contenid...



Editorial	Lectio
Colección	Sensaciones
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	192
Tamaño	170x240x mm.
Peso	584
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788418735028
PVP	19,95 €
PVP sen IVE	19,18 €

