

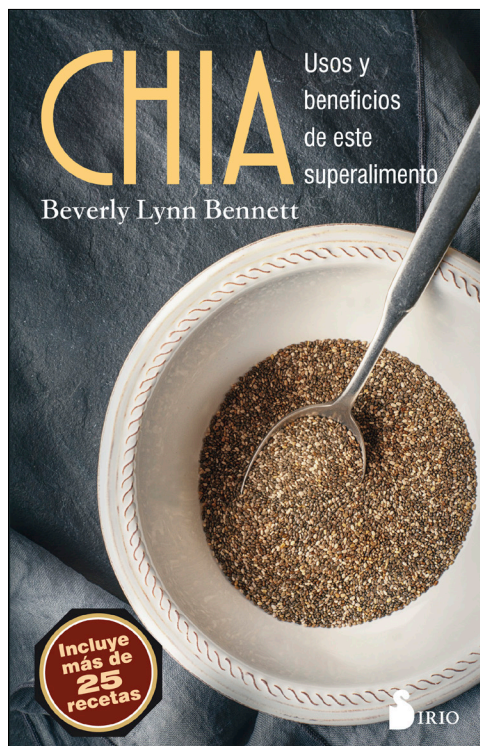


## CHIA



### La autora

**Beverly Lynn Bennett** es una experta chef y repostera vegana, escritora y defensora de los animales. Licenciada en artes culinarias por la Universidad de Akron (Ohio), ha dirigido varios restaurantes vegetarianos y tiendas de alimentación natural. Ha escrito numerosos libros basados en su experiencia vegana.  
[www.VeganChef.com](http://www.VeganChef.com)



TÍTULO: Chía. Usos y beneficios de este Superalimento. Nº PÁGS: 84  
RÚSTICA  
AUTOR: Beverly Lynn Bennett 13,5 x 21 cm  
PVP: 9,95 € PESO: NO DISPONIBLE  
P. SIN IVA: 9,57 € MATERIA: WBH  
FECHA: ABRIL 2017 ISBN: 9788417030063  
**ILUSTRADO A TODO COLOR**

### Descripción

La Chía es un superalimento muy usado por sus propiedades nutritivas y su virtud culinaria, ya que también sirve como espesante. Este manual recoge la información más completa sobre esta diminuta semilla e incluye 25 deliciosas recetas veganas para ayudarte a introducirla en tu dieta.

Además de ser una excelente fuente de proteína vegetal, baja en grasas y rica en fibra soluble y no soluble, *contiene hasta ocho veces más ácidos grasos esenciales que el salmón*, entre otros muchos beneficios:

- Reduce la inflamación y el dolor de las articulaciones
- Baja el nivel de colesterol
- Aumenta los niveles de energía
- Mejora el rendimiento deportivo
- Facilita la digestión y regula la función intestinal
- Acelera la pérdida de peso
- Da lustre a la piel, las uñas y el cabello



9 788417 030063

### CLAVES DE VENTA

- ✓ Completa guía de esta semilla antioxidante, fuente de proteína vegetal, rica en fibra, que te ayudará a adelgazar y bajar el colesterol.
- ✓ Contiene recetas VEGANAS con chía, deliciosas y fáciles de hacer.
- ✓ Buena relación calidad-precio con fotografías A TODO COLOR

### Libros relacionados

