

LIBRO DE COCINA FÁCIL Y RÁPIDA DE EL ESTUDIO DE CHINA

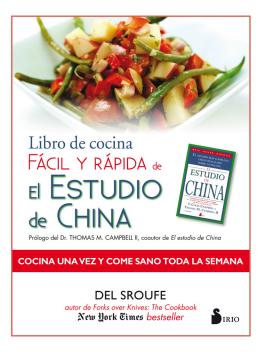


El autor

Del Sroufe ha trabajado más de veintitrés años en cocinas vegetarianas y veganas. Actualmente es chef y copropietario del Wellness Forum Foods, un servicio de entrega de comidas y de catering que hace hincapié en los alimentos saludables y procesados mínimamente.

el autor de Better than vegan y Forks over Knives: The Cookbook. www. chefdelsroufe.com

Da clases de cocina y es



TÍTULO: Libro de cocina fácil y rápida de El estudio de China AUTOR: Del Sroufe PVP: .16,95 € P. SIN IVA: 16,30 € FECHA: Enero 2017 Nº PÁGS: 264 RÚSTICA 17 x 22,8 cm PESO:506 g. MATERIA: WBJ ISBN: 9788416579150 ILUSTRADO A COLOR



Descripción

¿Qué vamos a comer hoy? Ante esta pregunta cotidiana, parece que solo existen dos posibilidades: sano o rápido. Pero hay otra opción. Este libro te propone una manera de cocinar sencilla, sana y deliciosa. ¡Incluso para las agendas más ajetreadas!

El chef Del Sroufe, autor bestseller del New York Times, te da las claves con ejemplos para hacer la lista de la compra, planificar menús semanales y más de 100 recetas deliciosas con ingredientes integrales y acordes a la dieta basada en plantas.

Te enseñará cómo tener desayuno, almuerzo y cena para toda una semana cocinando solo un par de horas. La autora de *El libro de cocina del Estudio de China*, dirige esta edición y todas las recetas siguen los preceptos de *El Estudio de China*. Te asegurarás una alimentación sana y equilibrada con platos irresistibles como: tacos de falafel, paté de pimiento rojo asado, fideos fríos con cacahuetes, curry de verduras y frutas, etc.

CLAVES De venta

- ✓ Cocina una vez y come sano toda la semana.
- ✓ Incluye 3 ejemplos de planes semanales, listas de la compra y 120 recetas veganas, fáciles, variadas y nutritivas según los preceptos de El Estudio de China.
- ✓ Bonita presentación, ilustrado a todo color.
- ✓ Autor New York Times Bestseller

Libros relacionados













