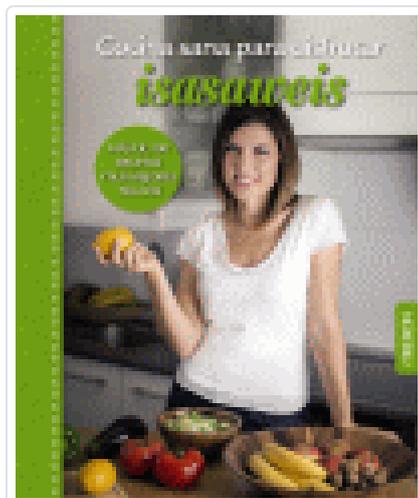


## COCINA SANA PARA DISFRUTAR (ISASAWEIS)



**LLANO, ISABEL**

### SINOPSIS

Isabel Llano, autora del blog [www.isasaweis.com](http://www.isasaweis.com) y del exitoso libro La cocina de isasaweis, nos presenta ahora sus recetas más sanas. En este libro reúne más de 100 propuestas saludables y equilibradas que nos demuestran que se puede comer sano, cuidarse y disfrutar haciéndolo. Desayunos energéticos para empezar el día con buen pie. Tentempiés y snacks saludables para picar entre horas. Platos para preparar tanto comidas como cenas equilibradas. Y postres y dulces riquísimos que también tienen cabida en una alimentación sana. Todas ellas recetas fáciles y rápidas de preparar, y con ingredientes al alcance de todos. Pero isasaweis nos enseña mucho más en este libro: nos habla de un estilo de vida saludable; nos hace sugerencias para completar las comidas; nos da ideas de cenas rápidas para esos días que llegamos cansados a casa, y nos ayuda con la lista de la compra para mejorar nuestra alimentación. Aprenderás a confeccionar recetas deliciosas para tu día a día. Un montón de ideas y trucos para todas las situaciones. ¡A partir de ahora sabrás cómo cuidarte y disfrutar haciéndolo! ...

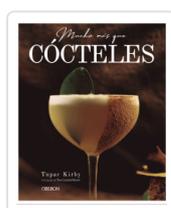


Editorial	OBERON
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788441537187
Status	Descatalogado
Páginas	240
Tamaño	190x230x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,50€
Idioma	Español

### Títulos relacionados



**SALUDABLE SABOR DE LO PROHIBIDO. EL**  
**FERNANDEZ PETITE,**  
**EVA CRISTINA**



**MUCHO MAS QUE COCTELES**  
**KIRBY, TUPAC**



**COCINA RICO TODOS LOS DIAS (VELOCIDAD CUCHARA)**  
**ARDA, ROSA**



**SPIRIT, THE EISNER, WILL**