

AIRFRYER: RECETAS SANAS Y EQUILIBRADAS

COLOMBEL, ELODIE

SINOPSIS

¡Tu aliado para una dieta sana y equilibrada! ¿Ya has sucumbido al encanto de la airfryer? Este pequeño electrodoméstico no solo fríe, sino que también asa, hornea, cocina a fuego lento, brasea e incluso confita... ¡con muy poca grasa! Por eso, es el compañero perfecto para quienes quieren retomar el control de su alimentación. En este libro descubrirás 120 recetas saludables y llenas de sabor, creadas por una nutricionista, para ayudarte a llevar una alimentación equilibrada sin renunciar al placer de comer. Barritas de cereales con copos de avena y miel, samosas, mini pizzas de verduras, alitas de pollo marinadas con salsa de yogur, frittata de verduras, bizcocho de salmón y espinacas, salmón en costra... A partir de ahora, podrás preparar deliciosos platos dulces y salados, ¡ligeros y sin complicaciones!...



Editorial	VARIOS RBA
Materia	[WBSC] COCINAR CON TÉCNICAS O APARATOS ESPECÍFICOS: FREIDORAS DE AIRE
EAN	9788411325707
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	240x194x0 mm.
Peso	660
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/09/2025