

# COCINA VEGANA



**GARCIA, VIRGINIA / MARTINEZ ARGUELLES, L**

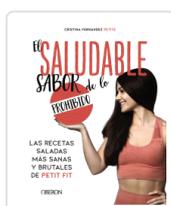
## SINOPSIS

El veganismo, más allá de una manera de alimentarse, supone una filosofía de respeto hacia todos los animales. Por ello, ser vegano se refiere a no comer ningún producto de origen animal (carne, pescado, huevos, leche, miel...) así como a no vestirse con piel o lana, por ejemplo. Las personas vegetarianas suelen tener menores índices de obesidad y una buena salud cardiovascular, a menudo relacionado todo ello con un estilo de vida global más saludable. Si a ello le sumamos el menor impacto medioambiental y una elección de alimentos más enfocada a la justicia social, se perfila como una opción responsable y comprometida con el futuro de todos. Adoptar una alimentación vegana es mucho más fácil de lo que parece en un principio. Con las estupendas recetas de CreatiVegan y los consejos de Lucía Martínez, el paso será sencillo, sorprendente... y delicioso. CreatiVegan es la web de cocina vegana más popular en español. Detrás está Virginia García, investigadora y gastronoma incansable, que intenta hacer recetas accesibles a todos sin renunciar al sabor propio de la alta cocina. Ciencia, creatividad y tecnología se dan la mano. Lucía Martínez es Graduada en Nutrición Humana y Dietética, desde 2010 está detrás del blog Dime Qué Comes, donde desde un punto de vista cercano y accesible habla de alimentación, dietética y cocina, con especial atención a la dieta vegetariana. Forma parte además del Grupo de Nutrición de la Unión Vegetariana Española. ...

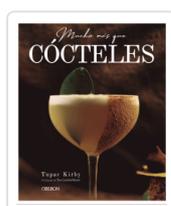


Editorial	OBERON
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788441537620
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	210x260x23 mm.
Peso	876
Precio (Imp. inc.)	22,95€
Idioma	Español

## Títulos relacionados



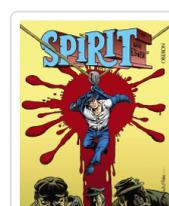
**SALUDABLE SABOR DE LO PROHIBIDO, EL**  
**FERNANDEZ PETITE,**  
**EVA CRISTINA**



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



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



**SPIRIT, THE EISNER, WILL**