

COCINA VEGANA



GARCIA, VIRGINIA / MARTINEZ ARGUELLES, L

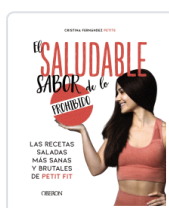
SINOPSIS

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. ...

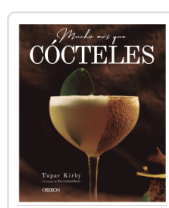


Editorial	OBERON
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788441537620
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	210x260x23 mm.
Peso	876
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español

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