

AL ACABAR ESTE LIBRO SABRAS COCINAR CON UN INDICE GLUCEMICO



GUEDES, ELISABETH

SINOPSIS

¡Cocinar con IG bajo nunca fue tan delicioso! En las recetas que propone este libro hay verduras para todos los gustos, alimentos crudos, harinas integrales, legumbres y cereales, materias grasas saludables y edulcorantes alternativos. Anímate a preparar desayunos llenos de color tanto dulces como salados, aperitivos saludables, salteados, tartas, curries, ensaladas y muchos otros platos, además de panes caseros y postres poco azucarados pero igualmente dulces. Un centenar de recetas para no perder vigor a lo largo del día y olvidar los asaltos al frigorífico. Con información, consejos y trucos para entender perfectamente en qué consiste la alimentación de IG bajo. ...



Editorial	LAROUSSE
Materia	[WBHS] COCINA PARA DIETAS Y ESTADOS DE SALUD ESPECÍFICOS
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788419436160
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	200xx14 mm.
Peso	545
Precio (Imp. inc.)	20,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/02/2023

Títulos relacionados



PATCHWORK CON DAMI RUIZ
RUIZ NAVARRO, DAMIANA



LIBROS PELIGROSOS
TALLÓN, JUAN



CANCIONES PARA ENMARCAR
URRUTIA VALENZUELA, JAIME



LAROUSSE DE LOS RECORDS
V.V.AA.