EDICIONES NOBEL

ALIMENTA TU CORAZON

Editorial: Ediciones Nobel
Autor: Carmen Garcés, Carlos Lahoz
Clasificación: Divulgación General > Ciencias de la Salud
Tamaño: 20 x 25 cm.
Páginas: ---
ISBN 13: 9788484596462
ISBN 10: 9788484596462
Precio sin IVA: 20,19 Eur
Precio con IVA: 21,00 Eur
Fecha publicacion: 28/12/2010

Sinopsis

Tiene en sus manos un libro escrito desde y para el corazón. Estas páginas presentan la primera selección de recetas cardiosaludables maridadas con bebidas fermentadas, como la cerveza y el vino. Alimenta tu corazón rescata las recetas más tradicionales y saludables de la cocina mediterránea y enseña las claves para elegir el mejor acompañante de cada plato. Porque, además de regalar una fusión de sabores, el aporte de antioxidantes, asociado al consumo moderado de bebidas fermentadas, puede tener un efecto cardioprotector añadido en el marco de una dieta equilibrada. La bebida puede contribuir a potenciar o equilibrar los platos. Así, las cervezas armonizan con las recetas que contienen elementos ácidos, picantes, ensaladas o ciertas carnes, lo mismo que el vino tinto con las legumbres o el blanco con muchos pescados. Le invitamos a leer, reinventar y disfrutar cada plato, fusionado con el sabor de una copa de cerveza o vino. Un placer para los sentidos y un guiño a su corazón. ¡Buen provecho!

Indice

Prólogo
Los autores
Presentación
Bibliografía
Primeros platos

10 ensaladas

10 sopas y cremas

10 arroces y pastas

10 verduras

10 legumbres y tubérculos

Segundos platos

20 carnes

30 pescados

Postres

Composición de alimentos

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal 41, Oficina 709. 28003 Madrid (España)
Tel. (+34) 914 463 350 Fax
info@paraninfo.es www.paraninfo.es