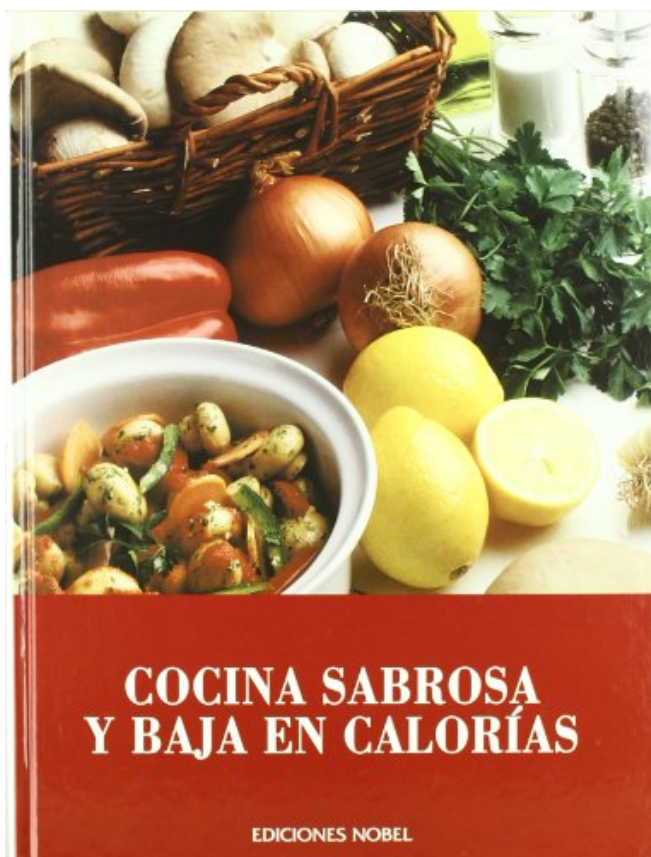


## Cocina sabrosa y baja en calorías



**Editorial:** Ediciones Nobel

**Autor:** VV.AA.

**Clasificación:** Divulgación General > Cocina y Hostelería

**Tamaño:** 22 x 29 cm.

**Páginas:** 312

**ISBN 13:** 9788484592457

**ISBN 10:** 8484592456

**Precio sin IVA:** 45,10 Eur

**Precio con IVA:** 46,90 Eur

**Fecha publicacion:** 25/11/2004

### Sinopsis

Vivimos tiempos en los que cada vez nos preocupamos más por nuestra salud y nuestro aspecto físico, por lo que resulta fundamental introducir en nuestra vida una regla de oro: el equilibrio entre el disfrute de los mejores sabores y el respeto a los mandatos de la nutrición sana. La salud depende de lo que comemos; por ello es necesario orientar nuestra alimentación hacia lo sano y desechar aquello que resulte perjudicial, partiendo de la base de que lo saludable y lo apetitoso son perfectamente compatibles. Ni las recetas con verduras han de resultar poco apetecibles ni las que contienen proteínas deben identificarse con platos demasiado calóricos. En *Cocina sabrosa y baja en calorías* el lector encontrará un variado recetario estructurado en los apartados tradicionales, con datos sobre el aporte calórico de cada receta y diversas informaciones adicionales de gran interés sobre los alimentos, que serán de gran utilidad a la hora de elaborar una comida sana y que nos ayude a mantener el equilibrio nutricional y calórico.

### Indice

No disponible

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal 41, Oficina 701. 28003 Madrid (España)

Tel. (+34) 914 463 350 Fax (+34) 91 445 62 18

info@paraninfo.es [www.paraninfo.es](http://www.paraninfo.es)