

# Alimenta tu corazón



**Editorial:** Ediciones Nobel

**Autor:** Carmen Garcés, Carlos Lahoz

**Clasificación:** Divulgación General >  
Ciencias de la Salud

**Tamaño:** 20 x 25 cm.

**Páginas:** 228

**ISBN 13:** 9788484596462

**ISBN 10:** 848459646X

**Precio sin IVA:** 19,23 Eur

**Precio con IVA:** 20,00 Eur

**Fecha publicación:** 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 701. 28003 Madrid (España)  
Tel. (+34) 914 463 350 Fax (+34) 91 445 62 18  
info@paraninfo.es www.paraninfo.es