

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!

Índice

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 Nobel S.A. Centro Cívico Comercial C/ Comandante Caballero s/n Oficina 6 33005
Oviedo, Asturias (España)
Tel. (34) 985 277 483 Fax (34) 985 277 485
 www.edicionesnobel.com