

## Cucina vegana PDF

**Simone Salvini**



*Questo è solo un estratto dal libro di Cucina vegana. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Simone Salvini  
ISBN-10: 9788837087036  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 3114 KB

## **DESCRIZIONE**

Un libro, non solo per gli amanti della cucina vegana ma anche per tutti i veri buon gustai, che presenta piatti invitanti e innovativi, come lo strudel di farina e lenticchie, il pesto di pomodorini, le verdure risolate, il sushi di cuscus, ideati a partire dalla convinzione che gli alimenti siano dotati di una carica energetica incredibile e possono dunque contribuire ad elevare il nostro grado di spiritualità. La cucina vegana elimina totalmente l'uso di prodotti animali e loro derivati (carne, pesce, latticini, uova, miele e pappa reale). Tale dieta si pone come obiettivo la formulazione di un insieme di piatti che contribuiscano all'osservanza di un comportamento alimentare consono a quello che, nella filosofia vegana, è considerato l'istinto naturale dell'uomo, vale a dire il cibarsi tendenzialmente di frutta, semi oleaginosi (noci, mandorle, nocciole...) e vegetali.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Diamo alcuni consigli per preparare dei piatti vegani (a base vegetale) molto semplici e gustosi ma veramente... minimali, e non occorre saper cucinare per prepararli ...

21 maggio 2018 Come preparare in poco tempo uno squisito budino di riso senza frolla: ecco ingredienti, ricetta e idee per la copertura a base di frutta.

6 blog di cucina vegana da conoscere, dove trovare ricette vegane, consigli per i ristoranti veg nel mondo e dritte per un'alimentazione 100% vegetale.

## CUCINA VEGANA

[Leggi di più ...](#)