

## Frullati vegani PDF

**Minda Fontana**



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



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Minda Fontana  
ISBN-10: 9788869530067  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2170 KB

## DESCRIZIONE

Frutta e verdura fresche sono indispensabili per il benessere e la salute. Sono infatti piene di vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti e sostanze che aiutano il corpo e la mente a funzionare al meglio. Più vitalità, più energia, più chiarezza mentale, più peso forma, meno malattie. Frullati Vegani propone un percorso articolato in quattro soluzioni: la prima indica ricette di frullati allestiti solo con verdure, la seconda suggerisce un mix di verdure e frutti, la terza presenta ricette a base di sola frutta, infine la quarta indica dei preparati con ingredienti speciali e/o esotici. Troverete frullati, sia "salati" sia "dolci", con caratteristiche organolettiche ideali per essere consumati in ogni momento della giornata - alcuni da servire a temperatura ambiente, altri freddi. Nel caso dei frullati "dolci" abbiamo selezionato prodotti consoni a una dieta vegana come lo zucchero di canna, i malti (di riso, d'orzo, di frumento) e gli sciroppi d'agave e d'acero. I consigli e le ricette di questo libro aiutano a realizzare frullati equilibrati, salutari e ricchi di sapore. Questo manuale-ricettario è completato da un abbondante apparato fotografico a colori.

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

Le ricette vegane di smoothie e frullati vegan che aiutano il sistema immunitario, l'intestino e aumentano l'energia vitale.

365 deliziosi frullati vegani per seguire una corretta e saporita alimentazione lungo tutto l'anno Il libro contiene 365 ricette facili da realizzare con tantissimi ...

Frullati vegan, gustosi e ricchi di alimenti nutritivi. Ottimi per dare energia e vitalità all'organismo.

## FRULLATI VEGANI

[Leggi di più ...](#)