

Keywords: Le spezie della salute in cucina libro pdf download, Le spezie della salute in cucina scaricare gratis, Le spezie della salute in cucina epub italiano, Le spezie della salute in cucina torrent, Le spezie della salute in cucina leggere online gratis PDF

Le spezie della salute in cucina PDF

Natasha Macaller



Questo è solo un estratto dal libro di Le spezie della salute in cucina. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Natasha Macaller
ISBN-10: 9788857307763
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2988 KB

DESCRIZIONE

Le spezie sono sempre state utilizzate nel corso della storia per, insaporire e aromatizzare il cibo, ma l'uso più importante è senza dubbio quello medicinale. Molte spezie hanno infatti proprietà terapeutiche davvero eccezionali: possono rilassare, lenire le infiammazioni, aumentare i livelli di energia, rafforzare il sistema immunitario, contrastare le infezioni. Contengono inoltre potenti sostanze antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi che danneggiano le cellule favorendo malattie e invecchiamento. Tali proprietà, da sempre note a livello popolare, sono oggi confermate da rigorosi studi scientifici. Con l'aiuto di esperti di medicina e alimentazione, questo volume ci conduce alla scoperta delle virtù nutrizionali e terapeutiche di trenta spezie "paladine della salute", facilmente reperibili e assolutamente straordinarie. Il libro ci accompagna inoltre in un affascinante viaggio culinario intorno al mondo presentando novanta ricette, molte delle quali a firma di famosi chef di fama internazionale, da Lidia Bastianich a Peter Gordon.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Effetti benefici delle spezie | Perfette per insaporire i piatti, le spezie non aggiungono calorie alle nostre pietanze e sono alleate della nostra salute.

Le spezie sono un'arma gustosa che la natura ci offre per rendere più buoni ... Cibi della salute a buon ... Oli vegetali in cucina; Olio di cocco; Patate fritte ...

Le spezie della salute in cucina di Natasha MacAller, libro edito da Red! (Castello Group) con le ricette di 21 grandi chef e il parere di noti medici.

LE SPEZIE DELLA SALUTE IN CUCINA

[Leggi di più ...](#)