

Tags: Estratti, centrifugati, smoothies e tisane libro pdf download, Estratti, centrifugati, smoothies e tisane scaricare gratis, Estratti, centrifugati, smoothies e tisane epub italiano, Estratti, centrifugati, smoothies e tisane torrent, Estratti, centrifugati, smoothies e tisane leggere online gratis PDF

---

## **Estratti, centrifugati, smoothies e tisane PDF**

**Antonio Zucco**



*Questo è solo un estratto dal libro di Estratti, centrifugati, smoothies e tisane. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Antonio Zucco  
ISBN-10: 9788866810780  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2312 KB

## DESCRIZIONE

Una delle nuove tendenze nutrizionali arriva dagli Stati Uniti, si chiama juicing (da juice, succo) e si "beve": nel bicchiere finiscono variopinti e fantasiosi smoothies, frullati, estratti e centrifugati. Fresche e allegre, ricche di sapore, queste bevande sono sempre più popolari, e contribuiscono a diffondere uno stile di vita sano grazie ai tanti pregi di frutta e verdura. Nella prima parte del libro, gli autori illustrano caratteristiche e benefici dei diversi succhi e dei loro ingredienti, soffermandosi in particolare sulla produzione casalinga, sulle centrifughe e gli estrattori che sono ormai entrati in molte delle nostre cucine. Nella seconda parte, oltre 150 ricette propongono gustose bevande, che accostano con sapienza gli ingredienti più consueti (carota, sedano, mela, pera, fragola, arancia, banana, zenzero) con altri più originali (cavolo, carciofo, barbabietola, melograno, fico d'India, bacche di goji, semi di canapa o di chia, e tanti altri ancora). Se estratti e frullati sono estremamente versatili è anche grazie alla possibilità di impiegarli come condimenti per insalate, basi per gelati e sorbetti e per favolose zuppe crude. Il ricettario si sofferma anche sulla preparazione di tisane, infusi e miscele che possono essere dolci o piccanti, stimolanti o calmanti a seconda delle necessità.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Estratti, centrifugati, smoothies e tisane, Libro di Antonio Zucco, Giuliana Lomazzi. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su ...

Giuliana Lomazzi e Antonio Zucco. Estratti, centrifugati, smoothies e tisane Bevande naturali fai da te per un pieno di salute. Terra Nuova Edizioni

Acquista online il libro Estratti, centrifugati, smoothies e tisane di Antonio Zucco, Giuliana Lomazzi in offerta a prezzi imbattibili su Mondadori Store.

**ESTRATTI, CENTRIFUGATI, SMOOTHIES E TISANE**

[Leggi di più ...](#)