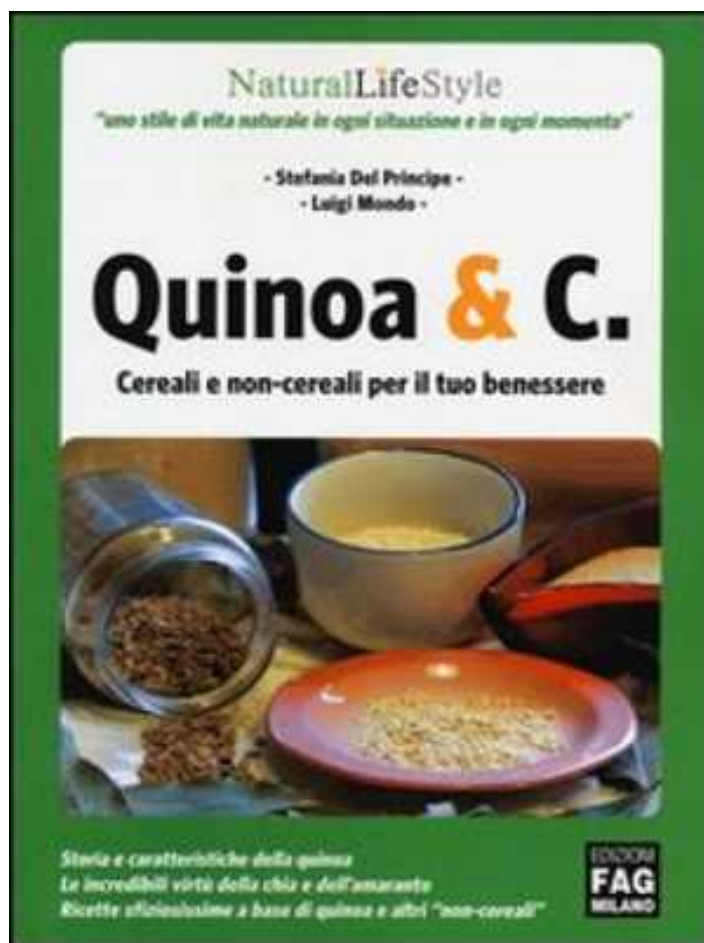


Tags: Quinoa & C. Cereali e non-cereali per il tuo benessere libro pdf download, Quinoa & C. Cereali e non-cereali per il tuo benessere scaricare gratis, Quinoa & C. Cereali e non-cereali per il tuo benessere epub italiano, Quinoa & C. Cereali e non-cereali per il tuo benessere torrent, Quinoa & C. Cereali e non-cereali per il tuo benessere leggere online gratis PDF

Quinoa & C. Cereali e non-cereali per il tuo benessere PDF

Stefania Del Principe



Questo è solo un estratto dal libro di Quinoa & C. Cereali e non-cereali per il tuo benessere. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Stefania Del Principe

ISBN-10: 9788866042648

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2904 KB

DESCRIZIONE

La quinoa è un cereale antico quanto l'uomo, le popolazioni precolombiane lo ritengono un cibo donato dagli dei. Pur non essendo un vero e proprio cereale, vanta virtù nutritive addirittura di gran lunga superiori a quelle dei nostri tradizionali cereali come il frumento. E un cibo estremamente versatile che può essere utilizzato per cucinare praticamente ogni pietanza: dal classico "primo" a mo' di riso, a gustosissime insalate estive; oppure dolci, torte, budini, ma anche secondi piatti e ottimi prodotti da forno. Insomma, avere la quinoa in casa è un po' come avere la dispensa sempre piena. Questo meraviglioso "non cereale", tuttavia, non è l'unico che si ritiene sia stato donato all'umanità dagli dei, ci sono infatti anche alimenti come la chia, che contiene quantitativi di acidi grassi essenziali (omega-3 e omega-6) incredibilmente elevati. Oppure l'amaranto la cui versatilità di utilizzo è paragonabile alla quinoa. Non a caso questi cibi sono stati valutati dalla NASA come un'importantissima risorsa per i viaggi spaziali a causa del loro considerevole contenuto proteico e della ricchezza in amminoacidi come la lisina, non contenuto nei tradizionali cereali. Più che un libro, un vero e proprio viaggio alla scoperta di una cultura antichissima che riserva incredibili sorprese quanto ad alimentazione salutare. Il volume è impreziosito da gustosissime ricette adatte anche ai palati più fini.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

QUINOA & C. CEREALI E NON-CEREALI PER IL TUO BENESSERE (2013): La quinoa è un cer
antico quanto l'uomo, le popolazioni precolombiane lo ritengono un cibo ...

Download immediato per Quinoa & C. cereali e non-cereali per il tuo benessere, E-book di Del Principe
Stefania, Mondo Luigi, pubblicato da Edizioni FAG. Disponibile ...

Cosa sono i cereali? ... quinoa, sarebbe improprio, ... I nostri test diagnostici per il tuo benessere. La
telemedicina per la tua alimentazione.

QUINOA & C. CEREALI E NON-CEREALI PER IL TUO BENESSERE

[Leggi di più ...](#)