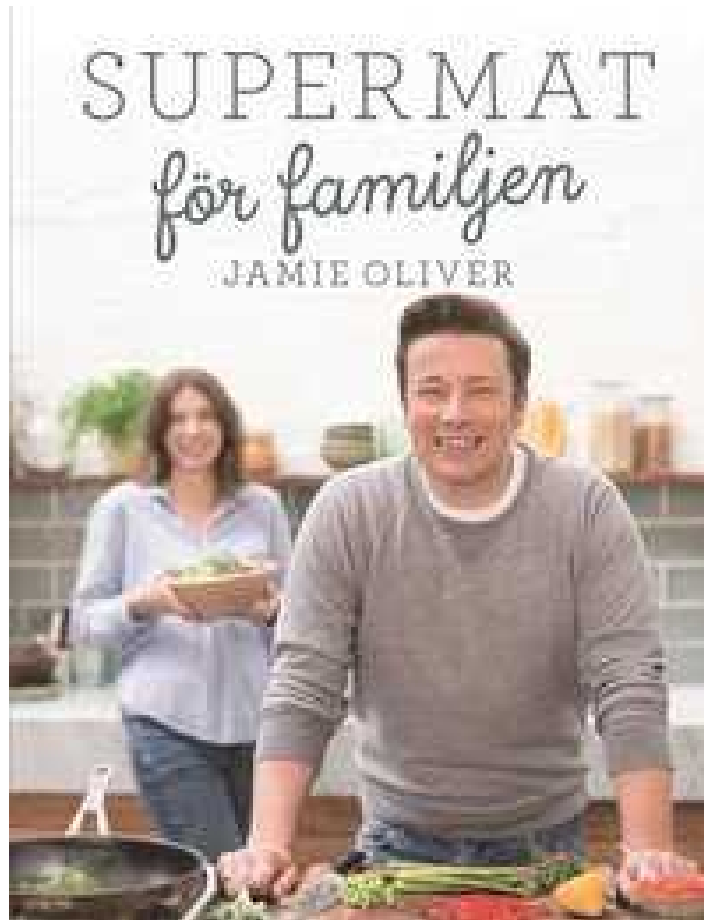


Supermat för familjen PDF E-BOK

Jamie Oliver



Författare: Jamie Oliver
ISBN-10: 9789174246414
Språk: Svenska
Filstorlek: 4535 KB

BESKRIVNING

I Supermat för familjen tar Jamie Oliver med sig sin sunda matfilosofi hem till familjens kök. Där gör han det enkelt för oss alla att laga god mat som dessutom gör gott. Det är helt enkelt lättlagat, supergott och fullt av nyttigheter. I boken finns recept på såväl snabblagade rätter när tiden är knapp, som mer tidskrävande måltider. Gemensamt för alla recept är att de garanterat gör kroppen glad. Med en krämig sås, baserad på squash, blir familjefavoriten Mac 'N' Cheese mindre flottig och köttbullarna förvandlas till superfood med hjälp av proteinrika cannelliniböner och fiberrika havregryn. Är man sugen på chicken nuggets kan man laga de godaste alldeles själv och de går dessutom att göra i förväg och förvara i frysen. Har du svårt att äta på morgnarna finns förslag på välbalanserade smoothies som lätt slinker ner, och vill man överraska barnen kan man ställa fram en tallrik chokladgröt. Boken är lätt att orientera sig i och indelad i kapitlen Frukost, Snabbfixat, Nyttiga klassiker, Sallader, Curryrätter & grytor, Ugnsbakat, Pasta & risotto, Soppor och Smarta genvägar. Till alla recept finns en tydlig faktaruta med näringsinformation och vill man lära sig mer finns ett intressant kapitel mot slutet av boken, fullpackat med goda råd om allt från tarmhälsa och vätskebalans, till hur man tacklar kinkiga barn och handlar smart. Söker du inspiration och nya idéer, och vill du på ett enkelt sätt få hälsosam mat att bli en del av din och familjens vardag, är det här boken för dig.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Supermat för familjen - Jamie Oliver - Bok | Akademibokhandeln

Supermat för familjen av Oliver, Jamie: I Supermat för familjen tar Jamie Oliver med sig sin sunda matfilosofi hem till familjens kök. Där gör han det enkelt ...

Supermat for hele familien - Böcker - CDON.COM

Supermat för familjen - Supermat för familjen av Jamie Oliver utgiven av Bonnier Fakta. Läs mer på deoute.woomslimm.com. Supermat för familjen

Supermat för familjen - deoute.woomslimm.com

I Supermat för familjen tar Jamie Oliver med sig sin sunda matfilosofi hem till familjens kök. Där gör han det enkelt för oss alla att laga god mat som dessutom ...

SUPERMAT FÖR FAMILJEN

LÄS MER