

## La buona cucina salutare PDF

none



*Questo è solo un estratto dal libro di La buona cucina salutare. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: none

ISBN-10: 9788857303666

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2297 KB

## **DESCRIZIONE**

Star bene in cucina significa innanzitutto saper trovare un equilibrio tra alimentazione gustosa e alimentazione sana. La scelta degli alimenti è da questo punto di vista importantissima per creare ricette ponderate sotto il profilo nutrizionale e che possano contribuire concretamente alla nostra salute. Alcuni alimenti, in particolare alcune verdure, sono più ricchi di altri di sostanze che, regolarmente assorbite dal nostro organismo, lo aiutano nella vita di tutti i giorni. Questo libro vi guida alla scoperta delle proprietà degli alimenti esaminandone le caratteristiche e fornendo gli accorgimenti per sfruttarle al meglio attraverso le tecniche di preparazione e di cottura. Inoltre presenta una vasta raccolta di ricette facilmente eseguibili in cui gli alimenti 'amici' della salute hanno un ruolo di primo piano.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La Buona Cucina Salutare è un libro di Aa.Vv. edito da Red Edizioni a marzo 2011 - EAN 9788857303666: puoi acquistarlo sul sito [HOEPLI.it](http://HOEPLI.it), la grande libreria online.

A Cosa Serve Il Cane? La Sorprendente Storia Del Miglior Amico Dell Uomo E Le Scoperte Scientifiche Piu Recenti PDF Download

La buona cucina salutare, Libro. Sconto 6% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su [libreriauniversitaria.it](http://libreriauniversitaria.it)! Pubblicato da Red Edizioni, collana ...

## **LA BUONA CUCINA SALUTARE**

[Leggi di più ...](#)