

Na surowo

Wignall Judita

Na surowo Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

45,00 zł

numer katalogowy: KU/0065

ISBN: 978-83-62103-31-7

liczba stron: 192

format: 20x26 cm

oprawa: miękka

rok wydania: 2011

Surowa dieta to zdrowy sposób na oczyszczenie organizmu, oczyszczenie skóry, zrzućcie zbędnych kilogramów i wspaniałą nastrój. Ale kto z nas ma czas na wyszukiwanie trudno dostępnych składników i przygotowanie czasochłonnych przepisów? Zapewne nie Ty! Od czego więc najlepiej zacząć? Ta książka to kompletny przewodnik po kuchni surowej, by zacząć cieszyć się z jej dobrodziejstw.

Na surowo łączy w sobie przepisy wykwintne oraz te, stosowane na co dzień – a wszystkie są praktyczne do wykonania przez każdego! Zawiera ponad 100 ilustrowanych przepisów ze wskazówkami „krok po kroku”, m.in. na:

zielone koktajle

naleśniki z jagodami i kremem

ziołowy ser z orzechów nerkowca

spagetti bolognese

pizzę wegetariańską

samosy kokosowe z curry w ostrym sosie śliwkowym

sałatkę wietnamską

mus pomarańczowo-karobowy

tartę z owoców letnich

Skosztuj. Uśmiechnij się. Zaczynaj rewolucję!