

Niewyczerpane źródło energii - Cinzia Trenchi

Cinzia Trenchi

Niewyczerpane źródło energii -
Cinzia Trenchi

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

38,00 zł

numer katalogowy: ZD/0151

ISBN: 9788381441001

liczba stron: 160

format: 17,8 x 25,4 cm

oprawa: twarda

rok wydania: 2020

Niewyczerpane źródło energii. Nasiona, warzywa strączkowe i zboża w naszej kuchni

Są małe, pożywne, pełne energii, po prostu doskonałe! Świeże, suszone, zmielone na mąkę, jako makarony, pieczywo, oleje i napoje: zboża i rośliny strączkowe oraz nasiona są w stanie wyżywić nas w sposób zrównoważony, zdrowy i kompletny. Tanie, łatwe do nabycia i przechowywania, dostępne przez cały rok, są proste w przyrządzaniu, a jednocześnie są niewyczerpanym bogactwem do przygotowania prawie nieskończonej ilości potraw, od przystawek po pierwsze dania, od drugich dań po desery i przekąski.

Książka ta dzieli się na pięć rozdziałów, poświęconych właśnie śniadaniom, obiadom, przekąskom, kolacjom i deserom. Całość poprzedzona jest wartościowym, rzeczowym, pełnym istotnych informacji wstępem. Wyczerpująco opisano też właściwości użytych do przygotowania potraw składników. Książkę pięknie uzupełniają zdjęcia, które prezentują proste i smaczne przepisy, sprawiając, że zdrowe i zrównoważone jedzenie staje się apetyczne.