



LIBRO DE COCINA FÁCIL Y RÁPIDA DE EL ESTUDIO DE CHINA



El autor

Del Sroufe ha trabajado más de veintitrés años en cocinas vegetarianas y veganas. Actualmente es chef y copropietario del Wellness Forum Foods, un servicio de entrega de comidas y de catering que hace hincapié en los alimentos saludables y procesados mínimamente. Da clases de cocina y es el autor de *Better than vegan* y *Forks over Knives: The Cookbook*.
www.chefdelsroufe.com



TÍTULO: Libro de cocina fácil y rápida de El estudio de China
 AUTOR: Del Sroufe
 PVP: .16,95 €
 P. SIN IVA: 16,30 €
 FECHA: Enero 2017

Nº PÁGS: 264
 RÚSTICA
 17 x 22,8 cm
 PESO: 506 g.
 MATERIA: WBJ
 ISBN: 9788416579150
 ILUSTRADO A COLOR



Descripción

¿Qué vamos a comer hoy? Ante esta pregunta cotidiana, parece que solo existen dos posibilidades: sano o rápido. Pero hay otra opción. Este libro te propone una manera de cocinar sencilla, sana y deliciosa. ¡Incluso para las agendas más ajetreadas!

El chef Del Sroufe, autor bestseller del *New York Times*, te da las claves con ejemplos para hacer la lista de la compra, planificar menús semanales y más de 100 recetas deliciosas con ingredientes integrales y acordes a la dieta basada en plantas.

Te enseñará cómo tener desayuno, almuerzo y cena para toda una semana cocinando solo un par de horas. La autora de *El libro de cocina del Estudio de China*, dirige esta edición y todas las recetas siguen los preceptos de *El Estudio de China*. Te asegurarás una alimentación sana y equilibrada con platos irresistibles como: tacos de falafel, paté de pimiento rojo asado, fideos fríos con cacahuets, curry de verduras y frutas, etc.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Cocina una vez y come sano toda la semana.
- ✓ Incluye 3 ejemplos de planes semanales, listas de la compra y 120 recetas veganas, fáciles, variadas y nutritivas según los preceptos de *El Estudio de China*.
- ✓ Bonita presentación, ilustrada a todo color.
- ✓ Autor *New York Times* Bestseller

Libros relacionados

