



## DELICIOSOS SMOOTHIE BOWLS

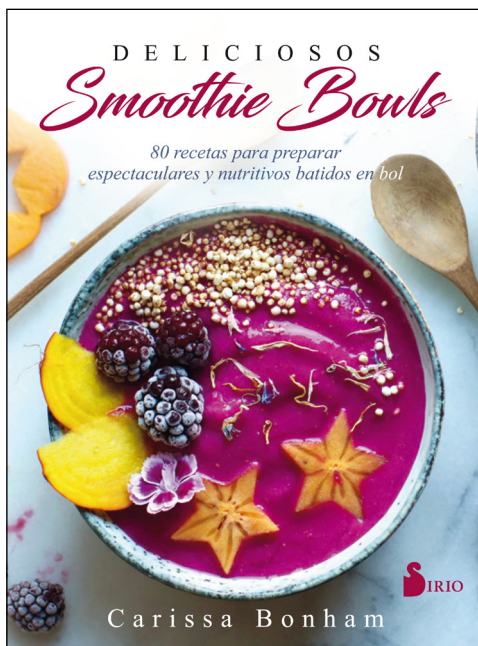


### La autora

Carissa Bonham vive en Portland, Oregon, con sus hijos. En su blog Creative Green Living publica numerosas recetas y consejos sobre vida saludable para toda la familia.

Carissa logra unir en su trabajo sus dos pasiones; por un lado, crea platos hermosos y deliciosos y, además, ofrece recetas artesanas que todo el mundo puede preparar y disfrutar.

Puedes seguirla en Instagram [@CreativeGreenLiving](https://www.instagram.com/CreativeGreenLiving)



TÍTULO: Deliciosos Smoothie Bowls  
AUTOR: Carissa Bonham  
PVP: 15,95 €  
P. SIN IVA: 15,34 €  
ILUSTRADO A TODO COLOR

Nº PÁGS: 256  
RÚSTICA  
17 x 22,8 cm  
PESO: 490 g  
MATERIA: WBH  
FECHA: JUNIO 2017  
ISBN: 9788417030254

### Descripción

Los smoothie bowls son el desayuno perfecto. Aportan energía, son saludables y dejan saciado. Además son tan bonitos que te darán una gran dosis de optimismo. Cuando los pruebes querrás incorporarlos a tu dieta para siempre y compartirlos con todo el mundo. Sus adeptos también lo toman en la merienda, en la cena y de postre.

La idea es muy simple: frutas, verduras, superalimentos, cereales, grasas saludables y proteínas, todo en el mismo plato. ¿Por qué en bol? La textura cremosa de la base nos permite añadir crujientes y variados ingredientes sólidos. Esto aporta varias ventajas: la primera, que se comen con cuchara, poco a poco y así nos saciamos antes; otra es que nos permiten el placer de masticar; y, por último... que son preciosos. Contiene 80 deliciosas recetas clasificadas como «vegana», «paleo», «sin gluten» y «sin lácteos» para facilitar su consulta. Además, están acompañadas de espectaculares fotografías del resultado.



9 788417 030254

### CLAVES DE VENTA

- ✓ 80 recetas sencillas y deliciosas de espectaculares batidos en bol.
- ✓ Un bol incluye frutas, verduras, superalimentos, cereales, grasas saludables y proteínas, que lo convierten en una opción saludable.
- ✓ Está ilustrado con preciosas fotografías en color y clasificado por recetas veganas, sin gluten, paleo, sin lácteos...

### Libros relacionados

