Cocine sano con Vegetales para Lucyrse

Autor

Lucy Reyes Araya

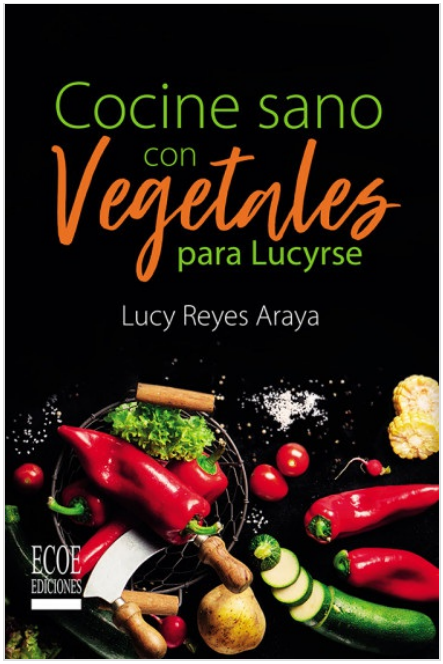
Sinopsis

La importancia de este trabajo está en enseñar a utilizar y degustar los vegetales, frecuentemente olvidados en nuestra alimentación. No se trata de una dieta vegana sino ovo-lacto-vegetariana. Pues en las preparaciones se usa aceite vegetal y crema baja en grasa; ningún alimento es frito, sino salteado, es decir, se usa el aceite necesario para evitar que las verduras se adhieran en las vasijas al asarlas. Esta publicación contiene recetas sanas, probadas y fáciles de elaborar. Inicia con situaciones culinarias (menús) para Lucyrse y continúa con nuestras costumbres a la hora de comer: entradas, sopas o cremas, acompañamientos, platos principales y, finalmente los postres. Al cocinar, en mis pensamientos siempre están las parejas jóvenes, personas solteras y todas aquellas que disfrutan de la sana y buena mesa, como yo.

LR

Sobre el autor

Lucy Reyes Araya



Impreso

Año de publicación: 2018

Presentación: Libro de tacto blando (Libro)

Tamaño: 24 x 17 cm

Número absoluto de páginas: 216 Páginas

Número de páginas previas al contenido principal: 18 Páginas

Número de páginas del contenido principal: 194 Páginas

Número de páginas posteriores al contenido principal: 4 Páginas

ISBN13: 9789587715781

$49.000 COP

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

E-Book

Año de publicación: 2018

Presentación: EPUB (Digital: online)

Número absoluto de páginas: 218 Páginas

ISBN13: 9789587715798

$49.000 COP

E-Book

Año de publicación: 2018

Presentación: PDF (Digital: online)

Número absoluto de páginas: 218 Páginas

ISBN13: 9789585080003

$49.000 COP

IBD

Año de publicación: 2018

Presentación: Libro de tacto blando (Libro)

Tamaño: 24 x 17 cm

Número absoluto de páginas: 216 Páginas

ISBN13: 9789587715781

$60.000 COP

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen