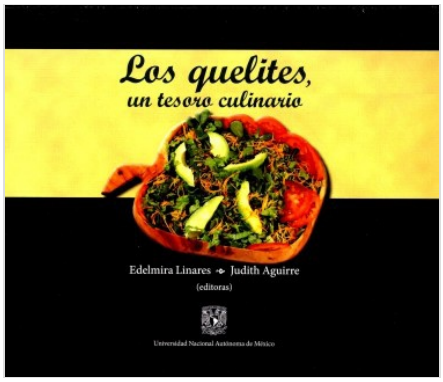
# Los quelites, un tesoro culinario


## Autores

*Edelmira Linares Mazari, Judith Aguirre*


## Sinopsis


A los quelites, verduras autóctonas mexicanas, se les considera especialmente valiosos para la nutrición pues la mayoría son ricos en fibra y antioxidantes, y algunos de ellos tienen cualidades que ayudan a bajar la presión arterial, el colesterol, etcétera. El recetario de quelites -producto del gran ingenio de las cocineras mexicanas- que se ofrece en este libro incluye muchas preparaciones sabrosas, derivadas de un concurso cuyo objetivo fue dar a conocer la importancia de este tipo de plantas que representan una opción alimentaria más sana y más barata.El libro contiene, además, una descripción de los quelites mencionados en el recetario por su forma biológica y su uso; un capítulo sobre su valor nutritivo y una útil tabla de contenido de nutrimento de las preparaciones. Se pretende que esta obra sea de utilidad y contribuya a mejorar la nutrición de la población.


## Impreso


**Año de publicación:** 2019

**Presentación:** Tapa blanda o Bolsillo

**Tamaño:** 29 x 19.5 x 1 cm

**Total de páginas numeradas:** 148 Páginas

**ISBN13:** 9786073024884


EL

## Sobre el autor

Edelmira Linares Mazari


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

JA

Judith Aguirre

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