

image not found or type unknown



Súper alimentos

Sue Quinn

Fecha de publicación:

12/01/2016

Sello Editorial:

Lunweg Editores

**Contacto de
prensa**

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Descubre los súper alimentos, aquellos que se caracterizan por contener un índice elevado de nutrientes beneficiosos para la salud

Un recetario práctico y sencillo para aprender a explotar al máximo las propiedades nutritivas de los alimentos.

En él, el lector encontrará toda la información sobre qué son los súper alimentos y cómo pueden contribuir a su mejor forma física y su bienestar; conocerá las propiedades beneficiosas de los productos que consume habitualmente y descubrirá trucos para incorporar nuevos ingredientes saludables a su cocina; a través de 64 recetas sencillas y deliciosas, podrá alimentarse de forma sana sin renunciar al placer de la buena comida.

Sue Quinn