

image not found or type unknown



Ensaladas para la salud

Amber Locke

Fecha de publicación:

04/04/2017

Más de 100 recetas, aliños e ideas originales que cambiarán para siempre tu forma de ver las ensaladas.

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

Solemos considerar las ensaladas como alimentos saludables y ligeros, pero son mucho más que un simple plato veraniego o una comida compuesta por cuatro hojas de lechuga que nos deja con hambre. Pueden ser abundantes, atractivas, deliciosas, nutritivas y saciantes; son las indiscutibles protagonistas del crudismo y ocupan un lugar destacado en toda dieta vegetariana, aunque pueden convertirse en una comida más contundente agregando ingredientes cocinados, carnes y pescados en su elaboración. Más allá de los gustos y opiniones de cada uno, no hay excusa para no dejarse deleitar por estas *Ensaladas para la salud*.

Amber Locke

Amber Locke creció con la idea de que un plato debe tener al menos siete colores diferentes para ser saludable y completo, y así lo plasma en sus creaciones. Desde su exitosa cuenta de Instagram (@rawveganblonde) ha ido compartiendo con el mundo sus originales recetas y sus fotografías culinarias.