

image not found or type unknown



La cocina de las legumbres

Fundación Alícia

Fecha de publicación:

11/10/2016

Déjate sorprender por la legumbre: el gran superalimento del futuro

Sello Editorial:

Planeta Gastro

Déjate sorprender por la legumbre: el gran superalimento del futuro

Contacto de prensa

¿Sabías que las alubias negras contienen un 50% más de hierro que un filete, que los garbanzos aportan tanto ácido fólico como las espinacas o que la primera espuma que hizo Ferran Adrià fue de legumbres?

Nombre: Lola Escudero

Las legumbres son una fuente de nutrientes casi infinita y aportan grandes beneficios para la salud. La cocina de las legumbres contiene 200 recetas muy variadas, entre las que encontramos guisos, ensaladas, aperitivos, hamburguesas y albóndigas, pan, repostería, postres, pasta, fritas, como relleno, en batidos y salsas, en crema...

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

image not found or type unknown



Fundación Alícia

La Fundación Alícia (Alimentación y Ciencia) es el primer centro multidisciplinar de I+D+I en cocina, cuya misión es que todos comamos de manera adecuada, sana, sostenible y placentera. Hoy es responsable de alimentación y salud de la Fundació Catalunya-La Pedrera.

Después de casi 20 años creando y transfiriendo conocimiento riguroso para prevenir, ayudar a curar y acompañar la alimentación de las personas en sus diversas situaciones de vida, Alícia ha obtenido los reconocimientos más prestigiosos y es el máximo referente internacional en medicina culinaria.

Alícia también desarrolla proyectos que combinan gastronomía y ciencia para los productores alimentarios y los territorios rurales, las colectividades, la restauración y el turismo sostenible, innova con la industria e investiga el patrimonio alimentario, y forma parte de la red europea de ciencia e innovación en alimentos fermentados PIMENTO.