

image not found or type unknown



Boles nutritivos

Auxy Ordóñez

Fecha de publicación:

13/06/2017

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Un manual de cocina para todos aquellos que están decididos a cuidar de su salud a través de una alimentación consciente.

No importa si no tienes mucho tiempo para estar en la cocina o si estás dando tus primeros pasos, con *Boles nutritivos* aprenderás cómo componer un bol con comida saludable de manera fácil; trucos para ahorrar tiempo cocinado y a afrontar la semana con alimentos sanos, abundantes integrales y divertidos, así como inspiración para que puedas crear tus propias combinaciones y puedas deleitarte cada día de manera nutritiva y creativa.

Cada plato de este recetario está ideado como una combinación de aromas, colores y sabores para estimular los sentidos y a la vez satisfacer el organismo.

image not found or type unknown



Auxy Ordóñez

Auxy Ordóñez es una apasionada de la repostería saludable por vocación. Desde que se decidió a compartir sus creaciones en el blog PostresSaludables.com está ayudando a miles de personas a dar ese primer paso hacia una alimentación más natural, promoviendo un estilo de vida más saludable. Actualmente vive en Barcelona.