

image not found or type unknown



Kale

Amelia Wasiliev

Fecha de publicación:

10/04/2018

71 recetas para cocinar una de las verduras más sabrosas y saludables que se puedan comer.

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

Más allá de las modas, las propiedades de la col kale están estudiadas y contrastadas científicamente: muy rica en nutrientes, contiene numerosas vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos omega 3, fibras y minerales. Aquí encontrarás recetas para cocinar esta verdura beneficiosa de todas las formas posibles: cruda, en zumo o en smoothies; hecha a fuego lento en sopas y platos; en salsa, crujiente en el horno o salteada en la sartén para degustarla a modo de tentempié. Incorporar el kale a tu dieta será fácil con estas sabrosas propuestas para todos los momentos del día.

Amelia Wasiliev