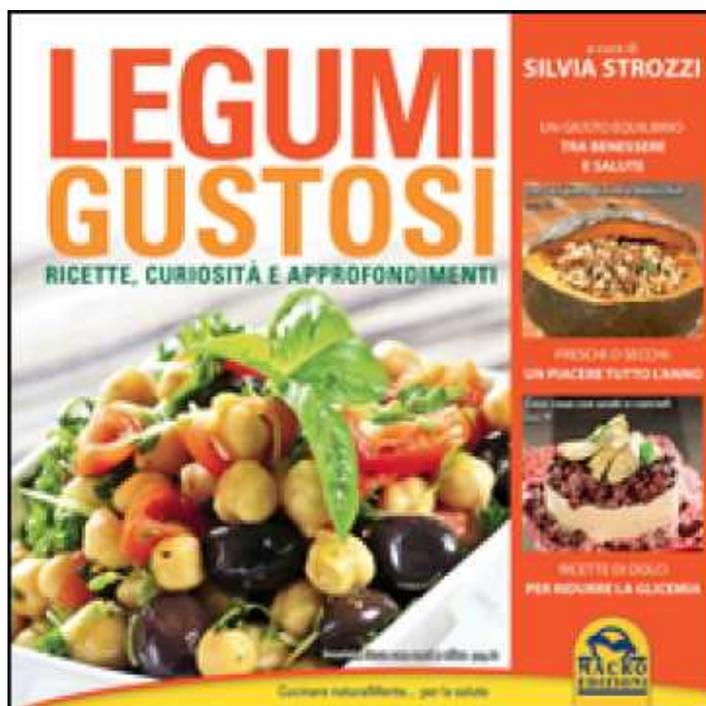


Tags: Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti libro pdf download, Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti scaricare gratis, Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti epub italiano, Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti torrent, Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti leggere online gratis PDF

Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti PDF

Silvia Strozzi



Questo è solo un estratto dal libro di Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Silvia Strozzi
ISBN-10: 9788862297134
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3413 KB

DESCRIZIONE

Conosciamo davvero i legumi, prodotti che da sempre fanno parte della nostra tradizione gastronomica, e le loro straordinarie potenzialità? Importantissime nella nostra alimentazione per la ricchezza di amidi, ferro, calcio, potassio, fosforo e magnesio e per il contenuto di sali, tutte le leguminose hanno in comune una caratteristica fondamentale che le rappresenta: contengono un'elevata quantità di proteine. Ne sono infatti il vegetale più ricco, tanto che i legumi secchi, per esempio, ne contengono più o meno come la carne, in media il 20%. Lenticchie, fagioli, ceci, fave, piselli, fagiolini, lupini, cicerchie, soia e azuki. Scopriamoli tutti attraverso originali e gustose ricette, dall'antipasto all'insolito dolce, divise in sezioni, tutte sperimentate e illustrate da bellissime fotografie. Proposte semplici e innovative, che faranno gola a tutti e allo stesso tempo aiuteranno a seguire un'alimentazione bilanciata e naturale. Tra le pagine di questo volume troverete anche tante informazioni nutrizionali e metodi di cottura. Alcuni degli argomenti di Legumi Gustosi: freschi o secchi: un piacere tutto l'anno riscopri i semi dimenticati un giusto equilibrio tra benessere e salute i dolci che riducono la glicemia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Conosciamo davvero i legumi, prodotti che da sempre fanno parte della nostra tradizione gastronomica, e le loro straordinarie potenzialità? Importantissime nella ...

Legumi gustosi - Ricette curiosità e approfondimenti, dell'editore Macro Edizioni, collana Cucinare naturalMente... per la salute. Percorso di lettura del libro:

Legumi gustosi. Ricette curiosità e approfondimenti è un libro di Silvia Strozzi pubblicato da Macro Edizioni nella collana Cucinare naturalMente... per la salute ...

LEGUMI GUSTOSI. RICETTE CURIOSITÀ E APPROFONDIMENTI

[Leggi di più ...](#)