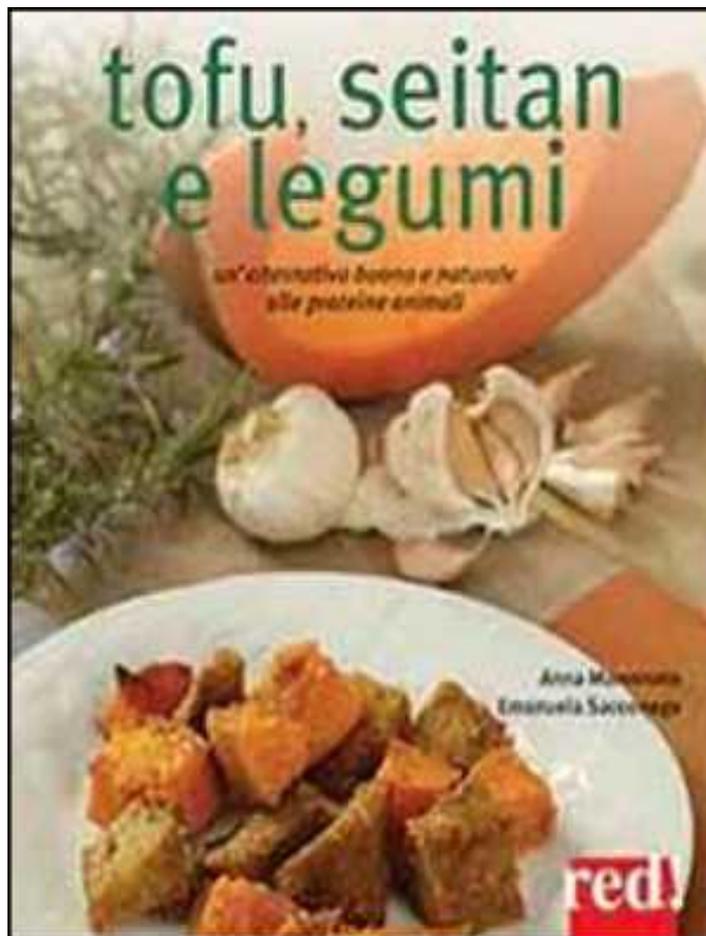


Tofu, seitan e legumi PDF

Anna Marconato



Questo è solo un estratto dal libro di Tofu, seitan e legumi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Anna Marconato
ISBN-10: 9788857305530
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3336 KB

DESCRIZIONE

Estremamente utilizzati nella cucina orientale, tofu e seitan sono considerati dai vegetariani il loro formaggio e la loro carne. Il tofu è un alimento molto poco calorico, ricco di proteine, che si produce dal latte di soia cagliato. Viene ritenuto una sorta di formaggio e utilizzato sia nelle ricette dolci che nelle ricette salate. Può essere impiegato per preparare un ripieno di lasagne, pasta al forno, cannelloni. Il seitan si ottiene dal glutine di frumento integrale cotto in un brodo di alga kombu e salsa di soia. È un alimento molto saziante, e viene utilizzato in sostituzione della carne, nella preparazione di ragù, scaloppine, arrostiti ecc. I legumi, che comprendono fagioli, piselli, fave, lenticchie, ceci, sono poveri di grassi e ricchi di proteine e di calcio. Questo libro spiega quali sono i vantaggi della cucina vegetariana per la salute; illustra le ragioni per cui una dieta senza carne è utile per prevenire diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, aterosclerosi, malattie cardiovascolari, tumori, disturbi oculari, malattie autoimmuni; illustra le caratteristiche nutrizionali di tofu, seitan e legumi vari; offre numerose ricette della cucina mediterranea, tutte declinate in termini vegani; antipasti, primi, secondi, dessert, conserve dolci e salate, tutti corredati da fotografie.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Polpettone vegano di seitan e tofu: la ricetta, gli ingredienti ed i consigli per preparare il polpettone vegano di seitan e tofu - Migliaia di ricette su gustissimo.it

Acquista il libro Tofu, seitan e legumi di Emanuela Sacconago, Anna Marconato in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

18/lug/2016- Esplora la bacheca "Legumi, uova, tofu, seitan...e secondi vari" di Claudia su Pinterest. | Visualizza altre idee su Cibo vegetariano, Cibi a bastoncino ...

TOFU, SEITAN E LEGUMI

[Leggi di più ...](#)