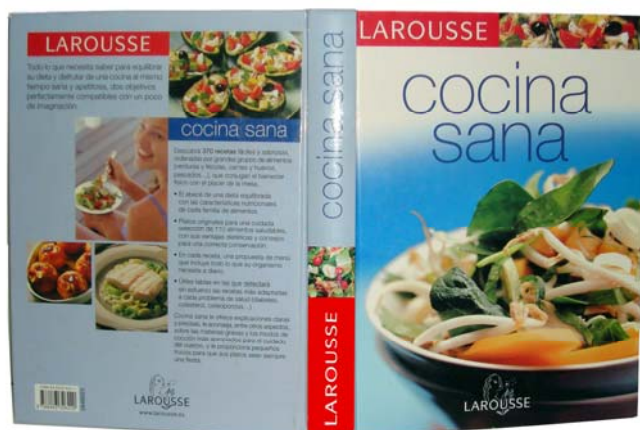
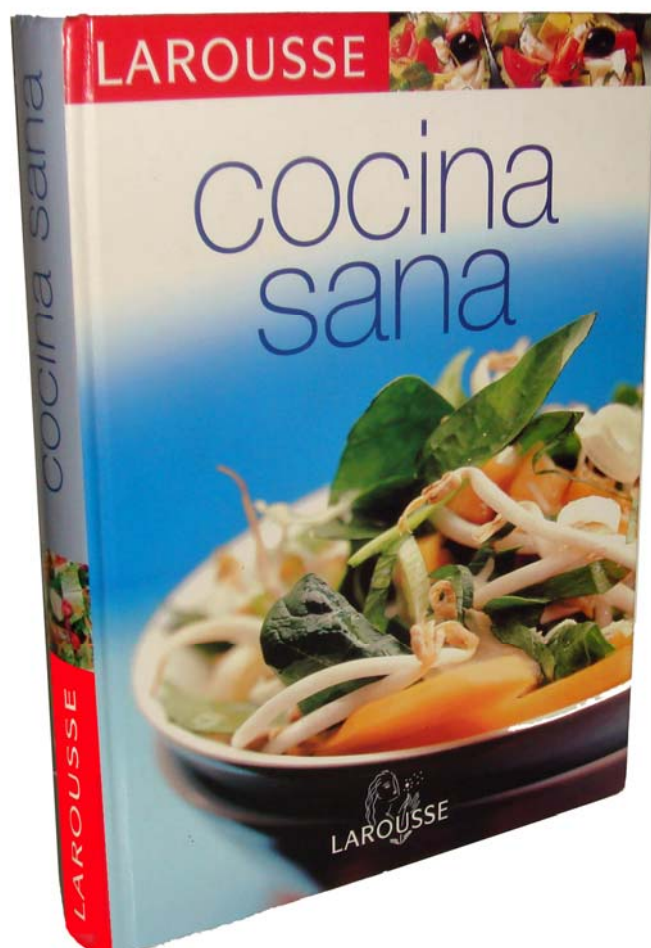


# Jordi Álvarez

Editor multimedia



## COCINA SANA

Una obra con todo lo que se necesita saber para equilibrar la dieta y disfrutar de una cocina sana y apetitosa, objetivos perfectamente compatibles algo de imaginación.

El libro incorpora 370 recetas fáciles y sabrosas, ordenadas por grandes grupos de alimentos (verduras y féculas, carnes y huevos, pescados...), que conjugan el bienestar físico con el placer de la mesa.

Reúne también una cuidada selección de 110 alimentos saludables, con sus ventajas dietéticas y consejos para una correcta conservación.

Incluye asimismo unas tablas en las que se visualizan con rapidez las recetas más adaptadas a cada problema de salud: colesterol, diabetes, osteoporosis...

*Cocina sana* aconseja, entre otros aspectos, sobre las materias grasas y los modos de cocción más apropiados para el cuidado del cuerpo; ofrece explicaciones claras y precisas; y proporciona trucos para que los platos sean siempre una fiesta.

## DESCRIPCIÓN DEL LIBRO

- ▶ GRAN FORMATO: 19,5 X 27 CM
- ▶ LUJOSAS ILUSTRACIONES EN COLOR
- ▶ 378 PÁGINAS
- ▶ TAPA DURA (CARTONÉ)