



Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition)

María del Mar Jiménez Redal

Descargar

Leer En Linea

Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) María del Mar Jiménez Redal

¿Qué me pueden aportar los zumos de frutas y verduras en la vida diaria? ¿Cuál es la diferencia entre smoothie, zumo y batido? ¿Es mejor la licuadora o el extractor de presión en frío? ¿Qué tienen los zumos verdes? ¿Cuáles son las recetas más deliciosas? ¿Hay alguna contraindicación? ¿Cómo se elaboran bebidas vegetales?

Estas y muchas más preguntas se contestan en este libro digital en el que el lector aprenderá todos los trucos y consejos para preparar en su casa zumos y bebidas deliciosas y saludables de forma fácil y que gusten a toda la familia.

"Smoothies: descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti" ofrece explicaciones detalladas sobre los beneficios de estos alimentos, las diferentes preparaciones y aparatos existentes, recomendaciones para incluirlos en la rutina diaria con sencillez y más de 100 recetas para no aburrirse nunca.

Además, se entrevista en profundidad a la Dra Odile Fernández, experta internacional en alimentación anticáncer, que ofrecerá consejos sobre estos cócteles de salud.

Bienvenidos al fascinante mundo de los zumos y bebidas vegetales. Mejorar la alimentación y la salud nunca ha sido tan fácil.

NOTA: este ebook se puede leer y aprovechar completamente de forma independiente pero también es la parte teórica de un curso online de zumos y bebidas vegetales compuesto por 15 vídeos en los que se elaboran muchas recetas.

Este es el índice del libro:

Presentación

I. ENTREVISTA A LA DOCTORA ODILE FERNÁNDEZ

1.1. Sobre zumos y batidos

1.2. Sobre bebidas vegetales

II. ZUMOS

- 2.1. Beneficios de los zumos y batidos
- 2.2. Verde que te quiero verde
- 2.3. Diferencias entre zumos y batidos
- 2.4. Tipos de aparatos: licuadoras, extractores de zumos y batidoras
- 2.5. Recetas de 3 zumos: Acelga feliz, Esplendor rojo y Ginger rúcula
- 2.6. Recetas de 3 batidos: Aloe-ha, Terciopelo de espinacas y Sweet coco
- 2.7. Recetas de 3 smoothies: Lassi de melocotón, Chocolate Verde y Caribe Milk
- 2.8. Recetas de 3 cócteles sin alcohol: Lady Sour, Virgin Mary y Sangría de uva
- 2.9. Clorofila al poder. La Hierba de trigo
- 2.10. Cómo aprovechar la pulpa
- 2.11. Combinaciones y 100 RECETAS
- 2.12. Consejos finales sobre zumos
- 2.13. Bibliografía y recursos gratuitos

III. BEBIDAS VEGETALES

- 3.1. Beneficios de las bebidas vegetales
- 3.2. Diferentes ingredientes y modo de consumo. El remojo
- 3.3. Tipos de aparatos
- 3.4. Receta de bebida de soja (legumbre)
- 3.5. Recetas de bebida de arroz y avena (cereales)
- 3.6. Recetas de bebida de almendras, horchata y Chai de semillas (frutos secos y semillas)
- 3.7. Consejos finales sobre bebidas vegetales
- 3.8. Bibliografía y recursos gratuitos

IV. SOBRE LA AUTORA



[Download Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y be...](#)
[...pdf](#)



[Read Online Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y be...](#)
[...pdf](#)

Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition)

María del Mar Jiménez Redal

Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) María del Mar Jiménez Redal

¿Qué me pueden aportar los zumos de frutas y verduras en la vida diaria? ¿Cuál es la diferencia entre smoothie, zumo y batido? ¿Es mejor la licuadora o el extractor de presión en frío? ¿Qué tienen los zumos verdes? ¿Cuáles son las recetas más deliciosas? ¿Hay alguna contraindicación? ¿Cómo se elaboran bebidas vegetales?

Estas y muchas más preguntas se contestan en este libro digital en el que el lector aprenderá todos los trucos y consejos para preparar en su casa zumos y bebidas deliciosas y saludables de forma fácil y que gusten a toda la familia.

"Smoothies: descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti" ofrece explicaciones detalladas sobre los beneficios de estos alimentos, las diferentes preparaciones y aparatos existentes, recomendaciones para incluirlos en la rutina diaria con sencillez y más de 100 recetas para no aburrirse nunca.

Además, se entrevista en profundidad a la Dra Odile Fernández, experta internacional en alimentación anticáncer, que ofrecerá consejos sobre estos cócteles de salud.

Bienvenidos al fascinante mundo de los zumos y bebidas vegetales. Mejorar la alimentación y la salud nunca ha sido tan fácil.

NOTA: este ebook se puede leer y aprovechar completamente de forma independiente pero también es la parte teórica de un curso online de zumos y bebidas vegetales compuesto por 15 vídeos en los que se elaboran muchas recetas.

Este es el índice del libro:

Presentación

I. ENTREVISTA A LA DOCTORA ODILE FERNÁNDEZ

- 1.1. Sobre zumos y batidos
- 1.2. Sobre bebidas vegetales

II. ZUMOS

- 2.1. Beneficios de los zumos y batidos
- 2.2. Verde que te quiero verde
- 2.3. Diferencias entre zumos y batidos
- 2.4. Tipos de aparatos: licuadoras, extractores de zumos y batidoras
- 2.5. Recetas de 3 zumos: Acelga feliz, Esplendor rojo y Ginger rúcula

- 2.6. Recetas de 3 batidos: Aloe-ha, Terciopelo de espinacas y Sweet coco
- 2.7. Recetas de 3 smoothies: Lassi de melocotón, Chocolate Verde y Caribe Milk
- 2.8. Recetas de 3 cócteles sin alcohol: Lady Sour, Virgin Mary y Sangría de uva
- 2.9. Clorofila al poder. La Hierba de trigo
- 2.10. Cómo aprovechar la pulpa
- 2.11. Combinaciones y 100 RECETAS
- 2.12. Consejos finales sobre zumos
- 2.13. Bibliografía y recursos gratuitos

III. BEBIDAS VEGETALES

- 3.1. Beneficios de las bebidas vegetales
- 3.2. Diferentes ingredientes y modo de consumo. El remojo
- 3.3. Tipos de aparatos
- 3.4. Receta de bebida de soja (legumbre)
- 3.5. Recetas de bebida de arroz y avena (cereales)
- 3.6. Recetas de bebida de almendras, horchata y Chai de semillas (frutos secos y semillas)
- 3.7. Consejos finales sobre bebidas vegetales
- 3.8. Bibliografía y recursos gratuitos

IV. SOBRE LA AUTORA

Descargar y leer en línea Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) María del Mar Jiménez Redal

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) María del Mar Jiménez Redal #IQ58T7E2DVZ

Leer Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) by María del Mar Jiménez Redal para ebook en líneaSmoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) by María del Mar Jiménez Redal Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) by María del Mar Jiménez Redal para leer en línea.Online Smoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) by María del Mar Jiménez Redal ebook PDF descargarSmoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) by María del Mar Jiménez Redal DocSmoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) by María del Mar Jiménez Redal MobipocketSmoothies: Descubre todo lo que los zumos, batidos y bebidas vegetales pueden hacer por ti (Spanish Edition) by María del Mar Jiménez Redal EPub

IQ58T7E2DVZIQ58T7E2DVZIQ58T7E2DVZ