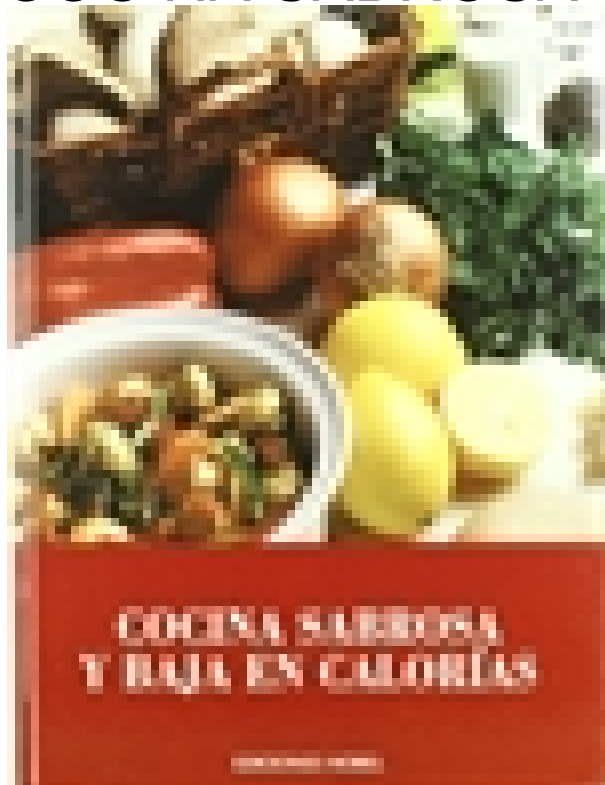


# COCINA SABROSA Y BAJA EN CALORIAS



**Editorial:** Ediciones Nobel

**Autor:** VV.AA.

**Clasificación:** Divulgación General > Cocina y Hostelería

**Tamaño:** 22 x 29 cm.

**Páginas:** ---

**ISBN 13:** 9788484592457

**ISBN 10:** 9788484592457

**Precio sin IVA:** \$ 212744.00 COP

**Precio con IVA:** \$ 212744.00 COP

**Fecha publicacion:** 25/11/2004

## Sinopsis

Vivimos tiempos en los que cada vez nos preocupamos más por nuestra salud y nuestro aspecto físico, por lo que resulta fundamental introducir en nuestra vida una regla de oro: el equilibrio entre el disfrute de los mejores sabores y el respeto a los mandatos de la nutrición sana. La salud depende de lo que comemos; por ello es necesario orientar nuestra alimentación hacia lo sano y desechar aquello que resulte perjudicial, partiendo de la base de que lo saludable y lo apetitoso son perfectamente compatibles. Ni las recetas con verduras han de resultar poco apetecibles ni las que contienen proteínas deben identificarse con platos demasiado calóricos. En Cocina sabrosa y baja en calorías el lector encontrará un variado recetario estructurado en los apartados tradicionales, con datos sobre el aporte calórico de cada receta y diversas informaciones adicionales de gran interés sobre los alimentos, que serán de gran utilidad a la hora de elaborar una comida sana y que nos ayude a mantener el equilibrio nutricional y calórico.

## Indice

No disponible

Ediciones Nobel S.A. Centro Cívico Comercial C/ Comandante Caballero s/n Oficina 6 33005 Oviedo, Asturias (España)

Tel. (34) 985 277 483 Fax (34) 985 277 485

[email protected] [www.edicionesnobel.com](http://www.edicionesnobel.com)