

99 RECETAS LIGERAS PARA CADA DÍA



Plaza de edición:	BARCELONA
Nº de páginas:	144 págs.
ISBN:	9788425520198
Año edición:	2013
Lengua:	CASTELLANO
Autor:	BETTINA MATTHAEI
Traductor:	EVA NIETO SILVA
Categoría:	Cocina
Editorial:	HISPANO EUROPEA

[99 RECETAS LIGERAS PARA CADA DIA.pdf](#)

[99 RECETAS LIGERAS PARA CADA DIA.epub](#)

Comer con placer y mantener la línea al mismo tiempo. A mediodía regalarse un risotto de verduras de primavera o pasta con calabacín y lima, por la noche saborear una sartenada de setas con tofu o rollitos de pavo al estilo mediterráneo. Te sentirás bien y te mantendrás saludable. Suena muy bien y, además, funciona. Bettina Matthaei ha desarrollado 99 recetas ligeras como plumas para todos los que deseen alimentarse de forma saludable y alcanzar su peso soñado. Se adaptan a todos los gustos y cualquier época del año, y también se pueden llevar a la oficina.

Además, hay interesantes indicaciones sobre los ingredientes favoritos, así como ideas para desayunos, aperitivos y bebidas ligeras. Haz algo bueno para ti y disfrútalo.