

# 99 RECETAS LIGERAS PARA CADA DÍA



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