Caldo

Autor: Vicki, Edgson
Autor: Heather, Thomas
Autor: Cristina, Rodríguez Fischer

Blume
ISBN: 978-84-16138-72-2 / Tapa dura / 176pp | 210 x 230 cm
Precio: $ 17.500,00

Vicki, Edgson
Ha sido nutrióloga por más de 15 años, durante los cuales ha trabajado con médicos para crear puentes entre la medicina alópata y las terapias alternativas. Ha escrito seis libros y es una de las fundadoras de The Food Doctor.

Nutritivo, reconstituyente y reconfortante, el caldo es un elixir concentrado y rico en nutrientes, con un sabor magnífico y esencial. Al combinar la magia de los tiempos prehistóricos con los beneficios nutricionales científicamente demostrados de la época moderna, el caldo trasciende las culturas, las generaciones y el paso de los siglos. Aunque se le denomine caldo, bouillon o brodo, está igualmente indicado para la salud intestinal, la del sistema inmunitario y la de los huesos, las articulaciones y la piel, a la vez que es una forma simple de disfrutar de una salud y un bienestar óptimos. Este libro innovador explica por qué el caldo de huesos resulta tan saludable y nutritivo, y cómo puede aprovechar sus beneficios en su dieta diaria. Las deliciosas recetas están indicadas para las personas que siguen una dieta depurativa, la paleodieta, e incluso la dieta 5:2 (en especial en los días de ayuno). Todos los caldos, sopas y guisos descritos son fáciles de preparar y no requieren de habilidades especiales, lo que los hace accesibles y fáciles de seguir incluso para los cocineros con menos experiencia.

Nutritivo, reconstituyente y reconfortante, el caldo es un elixir concentrado y rico en nutrientes, con un sabor magnífico y esencial. Al combinar la magia de los tiempos prehistóricos con los beneficios nutricionales científicamente demostrados de la época moderna, el caldo trasciende las culturas, las generaciones y el paso de los siglos.