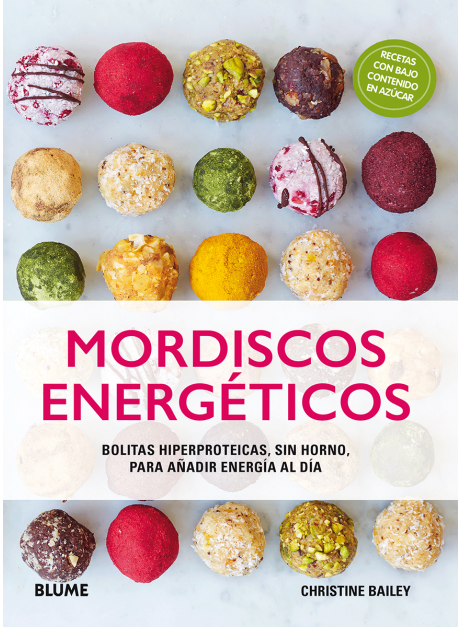

Christine, Bailey

es nutricionista, asesora de alimentación y salud, chef y profesora de cocina. Pertenece a Guild of Health Writers y escribe para numerosas publicaciones sobre salud y alimentación. Dirige cursos y talleres, asesora a autoridades locales y colegios, y trabaja con diversas organizaciones (incluido el World Cancer Research Fund UK).

Mordiscos energéticos

Autor: Christine, Bailey

Blume

ISBN: 978-84-17254-05-6 / Tapa dura / 80pp | 150 x 210 cm

Precio: $ 11.000,00

Los bocaditos energéticos elaborados con ingredientes nutritivos son un tentempié perfecto, ya que contienen una magnífica combinación de proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Si los elabora con sus propias manos, puede modificarlos a su gusto y ahorrarse un buen dinero en la compra de barritas y aperitivos que, además, suelen contener grandes cantidades de azúcares y aditivos. Lo que hace de este libro algo único es que todas sus recetas ponen especial énfasis en el bajo contenido de azúcar y fructosa, usan ingredientes nutritivos y no requieren horneado. A diferencia de la mayoría de tentempiés empaquetados y otras recetas de internet, estos bocaditos no se basan en el uso de jarabes, dátiles o frutas en demasía, sino que emplean una gran variedad de deliciosos ingredientes naturales que aportan dulzura sin alterar los niveles de azúcar en sangre. Muchos de estos bocaditos también constituyen una buena fuente de proteínas y fibra, que nos ayudan a sentirnos saciados durante más tiempo y a evitar bajadas en los niveles de energía que pueden hacernos sentir hambrientos o desmayados. Esta característica los hace ideales para los momentos previos y posteriores al ejercicio, para un desayuno rápido, para llevar con la comida o merendar en el trabajo.

Los bocaditos energéticos elaborados con ingredientes nutritivos son un tentempié perfecto, ya que contienen una magnífica combinación de proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Si los elabora con sus propias manos, puede modificarlos a su gusto y ahorrarse un buen dinero en la compra de barritas y aperitivos que, además, suelen contener grandes cantidades de azúcares y aditivos.