

# VEGANO *sencillo*

DELICIOSAS RECETAS VEGANAS CON NO MÁS DE 7 INGREDIENTES



BLUME

RITA SERANO

riverside  
agency

## Vegano sencillo

Autor: Rita, Serano

Autor: Cristina, Rodríguez Fischer

Blume

ISBN: 978-84-18075-19-3 / Rústica / 176pp | 190 x 240 cm

Precio: \$ 37.200,00



Rita, Serano

\* ¡Los platos veganos no tienen por qué ser complicados! \* Rita Serano se basa en sus veinte años como vegana para demostrar lo increíblemente sencillo que resulta este tipo de alimentación. \* Con un máximo de siete ingredientes por receta, Rita ha creado una colección de platos nutritivos y sabrosos que se convertirán en sus favoritos veganos. Y sin un solo ingrediente ultraprocesado o poco saludable. Entre las recetas, bajas en grasas y sin azúcares refinados, figuran unos Tacos para el desayuno, una Quiche de tomates cherry asados, un Curry al estilo Surinam y un Helado de nueces. Además, Rita nos ofrece básicos indispensables como Leche de almendras y Feta de almendras, Crema de anacardos dulce o salada, Yogur casero y Caldo vegetal. Deje a un lado los precocinados y lleve su cocina vegana al siguiente nivel.

Y sin un solo ingrediente ultraprocesado o poco saludable. Entre las recetas, bajas en grasas y sin azúcares refinados, figuran unos Tacos para el desayuno, una Quiche de tomates cherry asados, un Curry al estilo Surinam y un Helado de nueces. Además, Rita nos ofrece básicos indispensables como Leche de almendras y Feta de almendras, Crema de anacardos dulce o salada, Yogur casero y Caldo vegetal. Deje a un lado los precocinados y lleve su cocina vegana al siguiente nivel.