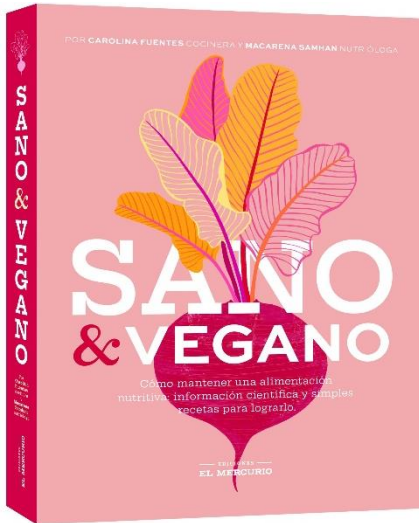


Novedades El Mercurio



Sano & Vegano

Autoras: Macarena Samhan y Carolina Fuentes

Páginas: 348

Formato: 17 x 23 cm

Encuadernación: Tapa blanda

Cód. interno: 60079

ISBN: 9789569986680

Precio: \$20.924 + IVA

¿Qué debo comer para tener una alimentación saludable siendo vegano o vegetariano? ¿Cómo reemplazo las proteínas de origen animal? ¿Cuántas porciones de legumbres que debo consumir? ¿Dónde debo poner atención para no terminar con un déficit nutricional?

Cerca de 100 recetas para iniciar una alimentación vegana o vegetariana de manera responsable y guiada por un especialista. Todo respaldado con información científica.

Los conocimientos científicos de la nutrióloga Macarena Samhan, se complementan a la perfección con las tentadoras recetas de Carolina Fuentes, y nos demuestran que el saber escoger lo que comemos es la clave de una alimentación consciente. Y que las preparaciones basadas en plantas también pueden ser simples, deliciosas y nutritivas.

Un libro no solo para veganos o vegetarianos, sino para cualquier persona que quiera comer sano, con menos azúcar, menos alimentos procesados, menos grasas y evitando el consumo de proteína animal, pero sin sacrificar el sabor.