



CAVOLO! KALE

Amelia Wasiliev

15,2 x 21,5 cm - brossura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 67531 028



Lo sapevate che il "kale" (cavolo riccio) ha insospettabili proprietà benefiche per la salute? È straordinariamente ricco di sostanze nutritive: contiene vitamine, antiossidanti, acidi grassi omega 3, fibre e minerali. Gli antiossidanti e la sua clorofilla aiutano la digestione, favoriscono l'eliminazione delle tossine, la depurazione dell'organismo e infine anche la perdita di peso. Infatti, è un alimento poco calorico e i glucosinolati che contiene riducono l'assorbimento dei lipidi nel corpo. I suoi benefici sono davvero enormi e contiene alcune delle sostanze nutritive più importanti per la vostra salute. Questo libro vi guiderà alla scoperta di questo super alimento: le varietà, le proprietà, e soprattutto come consumarlo con ricette inedite e fresche, leggere e appetitose, smoothies e piatti unici, fino ai dessert. Tutte facili e veloci, illustrate nei dettagli. Insomma, se dovete inserire verdura extra nella vostra dieta, scegliete il kale, e qui scoprirete come.

Come gli altri volumi della collana "Green & Good", si tratta di una guida agile e accattivante, dalla consultazione semplice, con molte ricette rapide. Tutte orientate a uno stile di vita sano per aiutarci a ritrovare quel benessere che lo stile di vita contemporaneo spesso ci fa perdere.

Nella stessa collana:



Guido Tommasi Editore