



EVERYDAY FRESH

Bontà in un baleno

Donna Hay

18,2 x 24 cm – brossura – collana Illustrati

224 pagine, illustrazioni a colori

€ 30 – 978 88 6753 361 9



Preparare piatti buonissimi in breve tempo e con il minimo sforzo? Si può!

A farvi riscoprire tutto il piacere della buona cucina home-made ci pensa ancora una volta Donna Hay. La famosa foodwriter australiana torna con un nuovo libro ricco di spunti e idee per trasformare ricette classiche, spesso troppo elaborate, in preparazioni più semplici, più veloci e più sane. A essere sacrificato non sarà certo il gusto: grazie a queste chiare indicazioni si possono creare facilmente pasti al volo che siano buoni e allo stesso tempo equilibrati a livello nutrizionale. Non sarà necessario avere tanto tempo da dedicare alla cucina. Potete realizzare tutto questo in pochi minuti, utilizzando anche una sola pentola, e pensare di fare scorta di piatti super-nutrienti in freezer, così da averli a disposizione in qualsiasi momento.

Ingredienti salutari, abbinati in maniera originale in ricette sia dolci che salate, regaleranno una veste nuova a molti classici della cucina contemporanea, per soddisfare il palato e offrire tanta energia.



Guido Tommasi Editore