

Momenti di relax

Una buona lettura per conoscere, creare e divagarsi



365 FRULLATI VEGAN

DI KATHY PATALSKY

MACRO EDIZIONI, € 16,50

Dodici mesi di benessere, un arcobaleno di colori. Non ci stupisce più un libro che contiene esclusivamente ricette di frullati: oggi sono amatissimi da tutti coloro che prediligono il buon cibo. Chef, ristoratori, cuochi casalinghi, mamme, atleti hanno imparato che grazie a queste preparazioni non solo si riesce facilmente a includere nella propria routine alimentare i benefici componenti di frutta e verdura, ma si possono anche sperimentare nuovi accostamenti in modo da poter sfruttare al meglio la propria creatività. Non solo gustose ricette, ma

anche tante utili informazioni per godere di queste prelibatezze: le dieci ragioni per bere frullati; come scegliere il frullato giusto per le proprie esigenze (disintossicante, energizzante, dimagrante, rinforzante, calmante, anti-invecchiamento, utile per il cervello, per la digestione, per il cuore, per l'umore, per il sistema immunitario, per la bellezza); tutti i suggerimenti da seguire per ottenere un frullato con i fiocchi. Inoltre, "scegliendo frullati vegani, state facendo una scelta compassionevole per gli animali e una scelta intelligente per il nostro pianeta".