



Super Frullati – 100 smoothie preparati con ingredienti super di Julie Morris

Per restare in salute la nostra alimentazione dovrebbe basarsi su un adeguato apporto di frutta e verdura. A volte però non ci accorgiamo affatto di non consu-

marne abbastanza. Julie Morris ci insegna in questo colorato manuale di ricette a sfruttare questi due ingredienti per ottenere una serie di sani frullati, gustosi, nutrienti e ricchi di vitamine e sali minerali. Se disponete di frutta e verdura biologica coltivate magari nel vostro orto o sul balcone, questo libro vi darà l'ispirazione giusta per migliorare la dieta della vostra famiglia. Macro Edizioni - 216 pagine - Euro 16,50

