

The China Study - Le Ricette

di Leanne Campbell - Macro Edizioni - 320 pagine - € 14,50

Le straordinarie scoperte scientifiche contenute in *The China Study* sono state utilizzate per realizzare questo imperdibile ricettario che presenta ricette vegane deliziose e facili da preparare, senza aggiunta di grassi, sale e zucchero. Dalla Focaccia dolce ai mirtili ai Muffin al papavero e al limone, dalla Minestra aromatica di zucca al Tortino ai porri, dal Pane alle noci e uvetta all'Hamburger di ceci e spinaci, tutte le ricette di Leanne seguono tre principi indispensabili per la nostra salute: mangiare del buon cibo e non utilizzare integratori; scegliere prodotti locali e possibilmente biologici; utilizzare gli alimenti nella maniera più naturale possibile.

