

## Novedades Ediciones El Mercurio



### En equilibrio

Autora: Martita Serani

Páginas: 252

Formato: 18 x 24 cm

Cód. interno: 60068

ISBN: 9789569986444

Precio: \$ 20.924 + IVA

Cada vez son más quienes, por salud u opción personal, desean alimentarse mejor. No se trata simplemente de cocinar sano, sino de tener una vida equilibrada, ser conscientes de lo que comemos, pero sin dejar de disfrutar. Por lo mismo, el desafío de Martita Serani en este libro fue crear platos ricos en sabor y de preparación simple —tal como se caracteriza su cocina— pero esta vez empleando ingredientes más saludables y con un alto valor nutritivo.

Utilizando en su mayoría legumbres, arroces, cereales, diversas semillas, granos y frutos secos, además de fruta y verdura; y reduciendo —aunque no eliminando— las carnes rojas y el pescado, este libro contiene cerca de cien recetas que le permitirán relacionarse mejor con nuevos ingredientes y descubrir exquisitos sabores.