

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/kokosowe-przepisy-na-zdrowie-p-3954.html>

Kokosowe przepisy na zdrowie

Cena	34.30 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788364278594
Kod EAN	9788364278594
Producent	Vital
Autor	Bruce Fife

Opis produktu

Ta książka jest adresowana nie tylko do miłośników kokosa, ale i osób dbających o zdrowie. W każdym z 450 przepisów Autor dodaje jakiś element kokosa, czyli olej, mleczko, wodę czy mąkę, komponując potrawę tak, aby była nie tylko smaczna, ale również posiadała właściwości lecznicze. Korzystając z przepisów dr. Fife z łatwością wprowadzisz do swojej diety olej kokosowy, który zyskał miano najzdrowszego oleju i jest niezwykle ważny dla zdrowia mózgu, poprawy pamięci i gęstości kości.

Dania z mąką kokosową dostarczą do twojego organizmu dużo błonnika. Wpłynie to na uregulowanie procesów trawiennych i unormowanie wagi ciała. Ponieważ mąka kokosowa nie zawiera glutenu, może stanowić niezwykle ważny składnik w przygotowywaniu posiłków dla osób z jego nietolerancją. W książce znajdziesz również wiele zastosowań śmietanki i wody kokosowej. Dostarczą one niezbędnych minerałów i witamin.

Wiele przepisów, zawartych w tej publikacji zostało opracowanych w pełni przez Autora, jak np. babeczki serowe czy zupa serowa z wołowiną, więc są one oryginalne i można je znaleźć tylko tutaj. Niektóre natomiast są wariacjami popularnych niekokosowych dań, jak np. kurczak a'la król z dodatkiem mleka kokosowego, które znakomicie podkreśla smak potrawy. Oczywiście książka nie byłaby kompletna bez klasycznych deserów, takich jak, ciasto z kremem kokosowym, placki, tarty czy batony kokosowe. Książka zawiera dania główne, przystawki, przekąski, desery i odżywcze napoje. Wiele spośród nich to dania wegetariańskie. Wszystkie zostały starannie przetestowane przez Autora.

liczba stron: **272**
format: **14.5x20.5cm**
oprawa: **miękka**