

LAS COMIDAS QUE MÁS LE GUSTAN A LOS NIÑOS: Preparadas en casa de forma natural (Colección Más Bienestar) (Spanish Edition)

Este libro está pensado como un recetario práctico y de cabecera para todas las mamás y papás que se enfrentan todos los días al desafío de que sus hijos consuman comidas saludables y nutritivas. Preparar y compartir la comida con los niños siempre deber ser un momento especial, único y por sobre todo agradable para ellos. Y una de las estrategias que siempre funciona a la hora de preparar una receta, es presentarla como si fuera comprada en un local de comidas. Un menú clásico para los niños es la hamburguesa con patatas fritas, pero si se presenta al estilo de las grandes cadenas de comida rápida (por ejemplo: utilizando exactamente los mismos ingredientes), se consigue la magia de que los niños se coman todo lo que está en el plato. Parece lógico, pero el gran secreto es que en realidad ellos están consumiendo una auténtica comida casera, y no importa si es un sándwich, una pizza, un burrito mexicano o un cupcake, pues la comida casera es más saludable, nutritiva y natural que la comida industrial. ¿Por qué?

Porque aunque parezca una contradicción, en la cocina actual puede concebirse la preparación de comidas rápidas en forma casera o artesanal. El concepto de “hecho en casa” o “preparado por uno mismo” también se aplica a las recetas de comida rápida. La gran ventaja de esto es que podemos tener el control de todos los nutrientes y elementos que lleva el preparado, además del proceso de cocción. Así una comida rápida se vuelve más saludable y equilibrada que su par industrializada, ya que la preparación casera permite limitar el uso de la sal (sodio), la grasa de origen animal y los azúcares (por ejemplo en los productos dulces). Y aunque su consumo en general debe ser discreto por las características generales de la comida (poca fibra, mucha grasa), podemos igualmente disfrutar la combinación de sabores que tanto gustan derivadas de las comidas rápidas más populares... . Y lo más importante, siempre los niños valoran el sabor de lo casero, porque implica que hemos invertido tiempo en la preparación de la comida que ellos se llevan a la boca, y eso se percibe no sólo en el paladar, sino también en el corazón. ¡Es hora de preparar las comidas que más les gustan a los niños!

LAS COMIDAS QUE MÁS LE GUSTAN A LOS NIÑOS: Preparadas en casa de forma natural (Colección Más Bienestar) (Spanish Edition) por Mariano Orzola fue vendido por £1.99 cada copia. El libro publicado por OrzolaPress. Contiene 226 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : LAS COMIDAS QUE MÁS LE GUSTAN A LOS NIÑOS: Preparadas en casa de forma natural (Colección Más Bienestar) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: August 10, 2015
- Número de páginas: 226 páginas
- Autor: Mariano Orzola
- Editor: OrzolaPress

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer LAS COMIDAS QUE MÁS LE GUSTAN A LOS NIÑOS: Preparadas en casa de forma natural (Colección Más Bienestar) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer LAS COMIDAS QUE MÁS LE GUSTAN A LOS NIÑOS: Preparadas en casa de forma natural (Colección Más Bienestar) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

