



<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Praktykulinarni wegateriańsko. Dziś na obiad jutro do lunchboxa

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~74,90 PLN~~

19,99 PLN

Opis produktu

Beata i Igor - autorzy - kuchni wyznają zasadę, że **można jeść wszystko: jedzenie to przyjemność, ale też paliwo, od którego zależą samopoczucie i poziom energii.**

W najnowszej książce znajdziesz **110 pomysłów** na **pełnowartościowe, wegetariańskie obiady, dodatki i desery**, które następnego dnia **idealnie wpasują się do lunchowego pudełka.**

A wszystko prosto i szybko, z ogólnodostępnych produktów: roślin strączkowych, kasz, makaronów, nabiału, jajek i oczywiście rozmaitych warzyw. Przy każdym przepisie podana jest wartość kaloryczna oraz podpowiedź, jak zmienić danie, wykorzystując inne składniki.

Smaki? Jak zawsze u Praktykulinarnych: z różnych zakątków świata.

Dhal z soczewicy, hash z serem halloumi, fasolowa fajita z makaronem, udon z warzywami i jajkiem, okonomiyaki, empanady z ciecierzycą, biryani, pad thai z tofu i jackfruitem, paella z kwiatem bananowca, curry ""wurst"", kleftiko wegetariańskie, pudding chia z mango, granola kawowa i wiele, wiele więcej!

Sięgnij po te kulinarne wrażenia i zadbaj o zdrowie, sylwetkę i planetę!

EAN: 9788381036016

oprawa: Twarda

format: 242x165x25mm

język: polski

liczba stron: 304