



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



Jedz pysznie sezonowo. Anna Zyśk

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~65,00 PLN~~

23,99 PLN

Opis produktu

Jedz pysznie i zdrowo przez cały rok!

To właśnie świeże warzywa i owoce z lokalnych upraw powinny być podstawą naszej diety. W odpowiednim dla nich sezonie są nie tylko najtańsze, lecz przede wszystkim najpyszniejsze i pełne wartości odżywczych. Nie masz pomysłu, co z nich ugotować?

Anna Zyśk, autorka popularnego profilu na Instagramie @jedz.pysznie, przedstawia prawie 120 przepisów na dania, które pozwolą ci wykorzystać bogactwo sezonowych składników - przez wszystkie pory roku!

Znajdziesz tu smaki pierwszych wiosennych warzyw, odświeżające letnie desery i sałatki z owocami, rozgrzewające warzywne zupy i aromatyczne ciasta, a także proste i apetyczne potrawy na zimniejszy sezon. Odkryjesz nowe inspirujące sposoby wykorzystania warzyw i owoców: kotlety z bakłażana, frytki z fasolki, chleb szpinakowy czy sernik ziemniaczany. Zadbasz też o swoją sylwetkę, bo dzięki obliczonej kaloryczności i zawartości makroskładników z łatwością włączysz nowe dania do swojego jadłospisu!

Skończ z nudą w kuchni i zacznij cieszyć się darami natury!

Wydawca Pascal

EAN: **9788383170695**

Oprawa: **Miękka ze skrzydełkami**

Język: **polski**

Format: **210x162x22mm**

Liczba stron: **256**