

Le Ricette Vegan Facili Di Vale

Essere vegani sicuramente non significa avere scelte limitate su cosa mangiare. Mangiare vegano non deve essere insipido e noioso, o acquistare ingredienti fantasiosi e costosi. Questo libro ti aiuterà sicuramente a vivere una vita vegana facile, divertente, sana e deliziosa. Presenta un'incredibile varietà di piatti vegani collaudati e senza complicazioni. Questo libro di cucina è stato creato sia per i vegetariani curiosi che per i vegani di vecchia data. Non perderai mai più i gusti che ami! Da colazioni, pranzi e cene, e persino snack, dessert, antipasti e prodotti vegani, il ricettario completo per pentole istantanee vegane sarà il tuo libro di cucina definitivo. Con metodi di cottura infallibili, facili sostituzioni, amplificherà la tua vigorosa vita vegana. Cosa puoi ottenere dal libro? Oltre 100 ricette vegan friendly che coprono più categorie Una guida completa per ottenere il massimo dal tuo piatto istantaneo

Vi piace l'hummus? Vi piacerebbe imparare a preparare l'hummus in casa e risparmiare? Se la risposta è sì, questo è il libro che fa per voi! Contiene 20 delle migliori ricette a base di hummus, tutte 100% vegan. L'hummus è un alimento fantastico; costituisce un'importante fonte proteica e può essere utilizzato in tantissimi piatti – insalate, varie tipologie di pane (come la pita), verdure, sandwich e ogni altra cosa vi venga in mente e a cui vorreste aggiungere quel "tocco in più". L'hummus è un alimento delizioso e salutare, oltre a essere un ottimo alleato per chiunque desideri

perdere peso. Sostituitelo ai cibi ricchi di grassi (come la maionese o i condimenti per insalata) o portatene un po' alla prossima festa o in vacanza. Tutti lo adoreranno, fidatevi! Questo libro sarà un regalo perfetto, che potrete fare a voi o a quel matto del vostro amico salutista. Potreste pensare di regalarlo per un compleanno, una festività, a Natale o qualsiasi altro giorno in cui pensate sia d'obbligo donare qualcosa di speciale. Spero che queste ricette vi piaceranno e che grazie a questo libro potrete iniziare a godervi dell'ottimo hummus fatto in casa. Fatemi sapere qual è la vostra ricetta preferita. Ci conto!

Un piccolo ricettario 100% vegetale denso di meraviglie con 30 ricette per portare in tavola dolci magnifici ma facilissimi! Non importa se per te una teglia è un mistero, se il forno chiude lo sportello quando passi azzerando il timer, se la cucina sembra andare in fiamme quando fra te e te pensi "Ma sì, preparo una torta, dai". Questo libro è il tuo libro: 30 ricette facilissime divise in tre categorie - Torte, plumcake e ciambelle - biscotti e muffin - sfizi dolci. Tutte provate, testate dalla nostra community in 9 anni di attività, questi dolci saranno i tuoi nuovi cavalli di battaglia: provare per credere.

Ricette vegane per tutti i gusti (e per convincere i dubbiosi!): una raccolta di più di 200 ricette di Vegolosi.it, perfette per comporre il proprio menu di primavera senza rinunciare al gusto e all'originalità: in questo eBook troverete un sacco di idee semplici da portare in tavola ma mai banali! Antipasti, salse e snack, primi piatti cremosi, hamburger vegetali, polpette e piatti unici; non mancano le insalate ma nemmeno

gustosi dolci vegani senza uova e burro, leggeri e buonissimi. Queste pagine vi permetteranno di moltiplicare le vostre possibilità in cucina facendo a meno di qualsiasi prodotto di origine animale: c'è da scoprire un mondo incredibile e tutto nuovo! Questo piccolo ricettario è dedicato a chi sceglie un'alimentazione vegana, è intollerante al glutine e desidera mangiare sano evitando di assumere alimenti contenenti additivi e dosi eccessive di zuccheri aggiunti. Si tratta di semplici ricette di pane e torte per la prima colazione e la merenda, da realizzare facilmente con un sicuro risultato.

Il nostro obiettivo non deve essere tornare alla normalità, perché una normalità vera non c'è mai stata. Rimettere al centro il nostro rapporto con la natura della quale facciamo parte è il primo obiettivo da perseguire sia a livello personale che politico. Prima, però, è necessario capire quello che sta accadendo: la diffusione pandemica di un virus come il Covid-19 è profondamente collegata al nostro rapporto come specie umana con gli animali e con l'ambiente. Ecco perché la redazione giornalistica di Vegolosi.it ha realizzato questo instant eBook che verrà aggiornato con nuovi contenuti e interviste nel corso del tempo e nel quale abbiamo raccolto tutte le informazioni necessarie per comprendere come il nostro modo di alimentarci a livello globale sia il punto centrale del problema attuale. Un problema da affrontare e risolvere. Nel libro troverete interviste, interventi e valutazioni di decine di scienziati, filosofi, etologi ed esperti che hanno messo in chiaro la connessione fra le nostre scelte alimentari, lo

sfruttamento animale e quello del pianeta. “La connessione” è un libro che chiarisce in modo lineare e coordinato questo legame, con l’obiettivo di cambiare il nostro approccio a quello che mangiamo e al nostro stile di vita.

Una raccolta delle 250 migliori ricette estive di cucina 100% vegetale di Vegolosi.it, perfetta per curiosi, vegetariani e vegani. Più di 500 pagine di ricette semplici, fresche e assolutamente gustose, ideali per trovare sempre nuove idee per affrontare il caldo e assaporare verdura e frutta tipica della stagione estiva: tutte fotografate e testate dalla redazione del magazine di cucina vegan più autorevole e visitato d’Italia!

La guida completa per meringhe, dolci e ricette salate 100% vegetali con l’ingrediente più magico che ci sia Scopriamo insieme cos’è l’aquafaba, come si ottiene dai legumi secchi e come usarla in cucina: quale utilizzare? la proporzione per sostituire le uova trucchi per montarla al meglio conservazione Le 20 ricette vegane di questo ebook sono tra le migliori selezionate da Vegolosi.it, sia dolci sia salate: dalle meringhe alla maionese, dai pancake alle cheesecake ai nuggets e alla farifrittata. Queste pagine vi permetteranno di moltiplicare le vostre possibilità in cucina facendo a meno di qualsiasi prodotto di origine animale: c’è da scoprire un mondo incredibile e tutto nuovo!

Un piccolo ricettario 100% vegetale denso di meraviglie. Tante idee veloci e semplici divise per tempo di realizzazione: non più di 10, 20 o 30 minuti per

prepararle. Qui troverete tantissime idee: dai tagliolini cremosi al limone, alle orecchiette con crema di mandorle e pomodorini, passando per burger senza cottura, frittate di pane al pesto, finendo con dolci come la torta in tazza, i muffin senza glutine al cioccolato, la crema pasticciera e tanto altro. Questo è il quarto volume della collana "I semini" che si arricchirà mano a mano con nuovi titoli. La collana, edita da Viceversa Media, segue quella de "Il raccolto", collana che conta 4 ebook che propongono ai lettori centinaia di ricette stagionali, sempre 100% vegetali. La redazione di Vegolosi.it ha sede a Milano e dal 2013 racconta la cultura e l'alimentazione 100% vegetale nel nostro paese. Vegolosi.it è il magazine online dedicato al tema più letto d'Italia.

100 ricette vegane etniche di cucina cinese! Per quanto la cucina italiana sia ottima, è bello ogni tanto variare, fare un tuffo nei sapori etnici vegani e scoprire le buonissime cucine del mondo: con questo eBook potrete provare la deliziosa cucina cinese vegana grazie a golose ricette vegane per tutti i gusti, oltre che facili da preparare. La cucina della grande Cina è molto varia e ricchissima di gusto: perché non provarla nella vostra cucina?! Questo ricettario vegano fornisce ben 100 ricette veg: dagli antipasti ai dolci, dai piatti unici al riso o ai famosi spaghetti di riso o di soia, potrete certamente trovare quello che fa per voi, sia come gusto che come preparazione. Questo libro di cucina vegan adatto

alle feste vi permetterà di cucinare con gusto anche se siete poco esperti: ogni ricetta è spiegata nel dettaglio, così tutti potranno realizzare facilmente il proprio menù di cucina cinese a casa propria. Buon appetito cinese vegano!

Chi dice che la cucina vegana sia povera di sapori o che sia limitata? In questo libro troverete tante ricette vegan ricche di gusto con ingredienti sani e non raffinati. Vi spiegherò come realizzare piatti semplici con consigli facili e utili per arricchire il vostro menù. Potrete ricreare burger, donuts, corn dog e molto altro...un viaggio alla scoperta dei sapori americani e non solo!

Quindici anni dopo la pubblicazione del primo libro di ricette vegan apparso in Italia, Stefano Momentè torna con una selezione, corredata di meravigliose fotografie, delle migliori ricette proposte in questi anni di divulgazione culinaria. Perché il veganismo non è una dieta, ma il cibo è parte fondamentale dell'esistenza di ognuno. Questo libro ci offre quindi, a cura di chi molti definiscono il mentore del veganismo nel nostro Paese, veloci e gustose preparazioni per vivere in modo sano, completo e divertente, la scelta vegetale in cucina. In questo libro vengono presentate molte ricette Vegan, di varia provenienza, sia dalla cucina italiana che da quella internazionale, tutte gustose, nutrienti e sane, per il nostro corpo e per la nostra coscienza.

Le diete vegane sono dei modelli dietetici vegetariani che escludono

dall'alimentazione la carne di qualsiasi animale e tutti i prodotti di origine animale. Come per tutti i modelli alimentari è importante prestare una certa attenzione affinché la dieta sia nutrizionalmente adeguata e ben bilanciata. Tramite pochi e semplici passaggi potrete godervi e condividere con chi vi circonda antipasti e stuzzichini, primi, secondi e dolci che, oltre a essere gustosi, sono etici e sostenibili poiché rispettosi degli altri animali e dell'ambiente. Avete giusto 5 minuti a disposizione per soddisfare la vostra voglia di dolce? Questo libricino contiene 20 diverse ricette che vi aiuteranno a capire come preparare le famose "Mug cake" (le ottime "torte in tazza" di origine anglosassone). La maggior parte di queste ricette richiede l'utilizzo di pochi ingredienti (tra i 5 e gli 8), inclusi bacche, farina d'avena, cioccolato, burro di arachidi, proteine in polvere, spezie e molto altro. Sono tutti ingredienti incredibilmente economici, salutari e facili da trovare anche sfusi al supermercato. Queste ricette sono perfette se non avete tempo a sufficienza per preparare dolci da cuocere in forno o volete godervi una porzione singola. Per ogni ricetta sono infatti necessari solo 4/5 minuti di preparazione; un'ottima soluzione se siete impegnati o di fretta. Non sarete obbligati a mangiare i dessert immediatamente, se non vi va; potete sempre conservarli in un contenitore e portarli con voi per una pausa golosa da concedervi durante la giornata. Ecco un

esempio. Troverete questa ricetta nel libro: La Base Fondamentale 1 cucchiaino di proteine in polvere 1?4 cucchiaino d'olio 1?4 cucchiaino di bicarbonato di sodio 1 bustina di stevia Cannella Procedimento 1. Prendete una classica tazza da latte e aggiungete le proteine in polvere, l'olio, il bicarbonato e la stevia. 2. Aggiungete lentamente dell'acqua e mescolate. Ripetete l'operazione se necessario fino a quando non avrete ottenuto una pastella densa. 3. Ricoprite il composto con una spruzzata di cannella. 4. Fate cuocere in microonde per 2 minuti. 5. Lasciate riposare per 1 minuto. Acquistate ADESSO questo libro e soddisfatte la vostra voglia di dolce senza rinunciare alla salute e alla linea! Assicuratevi oggi la vostra copia cliccando sul bottone "ACQUISTA ORA" in cima alla pagina.

Una raccolta delle 260 migliori ricette vegane invernali di Vegolosi.it: antipasti saporiti, primi piatti, zuppe e vellutate, nonché secondi piatti assolutamente gustosi e dolci senza uova e burro perfetti per riscaldarsi e coccolarsi nei mesi freddi dell'anno. Non mancano tante idee per le feste e il menu vegan di Natale con 30 ricette da portare in tavola! Tutte testate, fotografate e assaggiate personalmente dalla redazione del magazine di cucina vegana più autorevole e visitato d'Italia, le ricette contenute in questo ebook di più di 500 pagine sono semplici e pensate soprattutto per chi è curioso di scoprire la cucina 100% veg con ingredienti facilmente reperibili anche al supermercato: non importa che siate "carnivori", vegetariani o vegani, siete i benvenuti!

???? IL LIBRO DI CUCINA VEGANA CON 61 RICETTE ILLUSTRATE??? Vorresti provare la cucina vegana, ma non trovi il tempo giusto per farlo? Ti piacerebbe assaggiare delle ricette sfiziose vegane semplici e veloci? Allora continua a leggere... La cucina vegana prevede la preparazione di piatti senza l'utilizzo di prodotti animali e dei loro derivati, come carne, pesce, uova, miele, ecc. Prepara cibo delizioso e sano in modo facile e veloce! Proteggi l'ambiente e la vita! In questo ricettario completo troverete le mie migliori ricette che ho testato per la tua vita quotidiana e per la tua famiglia. I seguenti contenuti ti aspettano nel mio libro di cucina: ? RICETTE VEGANE DA FORNO ? RICETTE VEGANE VELOCI ? VEGAN PER MANGIATORI ESIGENTI ? RICETTE VEGANE INSOSPETTABILI ? PASTI VEGANI PER I RITROVI ? BARBECUE VEGANI ? RICETTE VEGANE ESTIVE ? RICETTE VEGANE ROMANTICHE ? IDEE REGALO VEGANE FATTE IN CASA ? PANINI VEGANI Dal profondo del mio cuore, vi ringrazio davvero per aver trovato il tempo di cucinare le mie ricette. Vi auguro ogni successo nella preparazione delle ricette. Non mi resta che augurarti buon appetito! Scorri all'inizio della pagina e clicca sul pulsante "ACQUISTA ORA".

Questo libro è propedeutico. È riservato a chi vuole avvicinarsi al veganesimo senza preclusioni, con curiosità. È dedicato a chi vuole imparare a conoscere un'altra realtà. Apprezzare le bontà che propone. Come si passa da una cucina tradizionale a quella vegana? I meccanismi possono essere infiniti. Si può decidere di farlo dall'oggi al domani oppure gradatamente. Basta poco. Un piatto di spaghetti, magari integrali, al pomodoro con un po' di scaglie di lievito alimentare è già un piatto vegano. Come pure una pasta e fagioli senza cotica, o un minestrone senza pancetta. La pizza alle verdure senza mozzarella è un ulteriore piatto vegano. Il passo successivo è leggere le ricette di questo libro e farle proprie. Si scoprirà

che la cucina vegan è divertente, colorata, appetitosa e anche, e soprattutto, buona. In tutti i sensi.

I frullati sono deliziosi e apportano tantissimi benefici alla salute. Sono molto nutrienti e in grado di soddisfare anche i palati più golosi. Facili e veloci da preparare, costituiscono un pasto o uno spuntino salutare da consumare quando si preferisce nell'arco dell'intera giornata. In questo ricettario ho inserito 42 ricette di frappé e frullati proteici 100% vegan facili e veloci da preparare. Troverete anche cinque utili consigli, oltre a brevi curiosità e approfondimenti sugli ingredienti contenuti in ogni ricetta. Tra i numerosi ingredienti presenti vi sono: • Fragole • Semi di Chia • Latte di mandorla • Anguria • Ciliegie e tanto altro! Volete saperne di più? Scaricate ora la vostra copia cliccando il pulsante "Acquista ora" in alto a destra!

Hai mai pensato che una colazione ti potesse cambiare la vita? Iniziare la giornata con la colazione naturale in equilibrio è la chiave del benessere. Cambiando gli ingredienti della tua colazione potrai migliorare il tuo peso forma, sentirti più sgonfio e svolgere tutti i compiti quotidiani e magari anche allenarti in modo più efficace. I primi passi del mattino pongono le basi per una vita e una salute migliore e, senza dubbio, sarà l'inizio di tanti altri cambiamenti positivi per la tua vita. Questo libro ti insegnerà ad iniziare ogni nuova giornata con energia e vitalità, offrendoti ricette naturali che rivoluzioneranno tutto quello che sai sul cibo e cambieranno per sempre il modo in cui ti senti ogni giorno. Colazioni super deliziose, veloci e semplici da preparare in casa, adatte anche per chi al mattino è sempre di fretta.

Vincitore del premio "Best Hotel Award" rilasciato dalla British Vegetarian Society, il Country House Montali è stata recentemente proclamata in America come una delle dieci migliori

destinazioni al mondo. In Italia è diventata il primo hotel/ristorante gourmet vegetariano e una meta di vacanze. Il cibo alla Country House Montali è fantastico, sfata i miti e i pregiudizi che si creano sulla cucina vegetariana e dimostra invece che si possono raggiungere alti livelli di eccellenza tecnica! Questo volume rappresenta la raccolta delle loro ricette migliori, sviluppate in 25 anni di lavoro professionale. Il loro sogno è sempre stato quello di dare alla cucina vegetariana un'interpretazione più raffinata, nonostante le difficoltà e i costi di tempo e denaro che ci sarebbero voluti per raggiungerlo. Il libro raccoglie anche molte storie divertenti su com'è la vita di un albergatore!

Le 20 migliori ricette Vegan a base di hummus. Facili e veloci da preparare Babelcube Inc. Introduzione Hamburger e sandwich sono piatti ottimi e potenzialmente economici. Se ne possono preparare di tantissimi tipi diversi. Questo libro raccoglie un incredibile assortimento di 42 hamburger e sandwich vegani. In alcuni vi serviranno pochi ingredienti, in altri molti di più. Le sue ricette vi faranno sicuramente venire l'acquolina in bocca e vorrete provarle e riprovarle tutte. Sono perfette da preparare a casa, o anche per un bel pic-nic in famiglia. BUON APPETITO!

Sai quante persone sono a dieta keto vegana e "sognano" ogni giorno di mangiare dolci? Sai quante persone sono sempre alla ricerca di ricette vegane per dolci, passando molte ore su google? Sono tantissime, e crescono ogni giorno di più! E sai quante persone sono letteralmente dipendenti dalla cioccolata e non riescono a farne a meno? Resteresti sorpreso scoprendolo! E pensa che sono sempre alla ricerca di ricette nuove per gustare il loro alimento preferito. Pensa a quanto sarebbero felici i tuoi clienti, trovando sui tuoi scaffali un libro semplice e ben illustrato che risolva entrambe queste ricerche! DOLCI AL CIOCCOLATO

ASSOLUTAMENTE VEGANI! Questo libro è fatto appositamente per loro! In questo libro cioccolatoso e seriamente pericoloso, i tuoi clienti troveranno 50 ricette, descritte nei dettagli e con molte foto colorate, in modo che possano farle a casa rapidamente e con il minimo costo. Troveranno tutte le torte e i pasticcini al cioccolato più popolari, come: - torte - Biscotti - Ciambelle - Cheesecakes gelati - Mousse - Fondute - ma anche i dolci italiani più popolari come il Tiramisù e la Torta Caprese e, naturalmente, la ricetta per fare in casa una magnifica crema nutella del tutto vegana! Ricette semplici o con un minimo grado di difficoltà (alcune addirittura senza cottura!), ma tutte perfettamente realizzabili a casa da chiunque, senza bisogno di attrezzi speciali e con ingredienti che qualsiasi vegano ha già a casa, o può trovare in qualunque supermercato! I tuoi clienti "chocolate addicted" sono alla ricerca di un libro come questo! Non puoi perderlo! NON ASPETTARE OLTRE! QUANTE VENDITE STAI GIA' PERDENDO?!!

La pasta nelle sue mille varianti di formato e condimento, gnocchi, tortellini, lasagne e tutti i primi piatti in genere sono una delle glorie italiane. Frutto di un territorio fecondo e di una tradizione gastronomica ricchissima, questo tesoro ha da qualche tempo incrociato le esigenze dell'universo vegano con esiti sorprendenti. Come questo libro dimostra ampiamente, chi ha deciso di non nutrirsi più con alimenti di origine animale può non perdersi nulla. Anzi... Questo nuovo approccio all'alimentazione ha portato al recupero di tutti i cereali, compresi quelli che erano caduti in disuso (kamut, farro, orzo e così via), in piatti molto gustosi e invitanti. Una cultura gastronomica millenaria e una nuova consapevolezza danno insomma origine a un filone di ricette e sapori davvero inesauribile.

Vuoi mangiare vegan ma al tempo stesso non desideri abbandonare gli squisiti piatti della

tradizione regionale italiana? La tua salute e il rispetto verso altre forme di vita ti stanno molto a cuore, ma non sei pronto a scelte drastiche o a cambiare radicalmente il tuo modo di nutrirti? Ti piacerebbe sperimentare i benefici della dieta vegetariana o addirittura vegana, ma non vuoi rinunciare ai deliziosi “piatti della nonna”? Veg & Vegan risponde alle esigenze di chi vuole nutrirsi in armonia con la natura e l’ambiente, scegliendo tra piatti tradizionali ricchi di sapore e di colore, a dimostrazione del fatto che un’alimentazione sana e rispettosa degli animali è in grado di soddisfare anche i palati più esigenti. Veg & Vegan ti farà conoscere un mondo di squisitezze sane, etiche e di facile realizzazione, fatte di ingredienti facilmente reperibili e di ricette che si ispirano ai migliori piatti tradizionali italiani. Dai piatti di tutti i giorni alle ricette più originali, in un ideale viaggio attraverso l’Italia dei sapori e delle tradizioni, Veg & Vegan trasmette un rassicurante senso di familiarità e stuzzica il desiderio di scoprire un modo di alimentarsi più salutare e appagante.

Tante ricette salutari e saporite, ben catalogate per fasce di età, suggeriscono cosa dare da mangiare ai nostri bimbi, per farli crescere sani, consapevoli e sensibili alle esigenze del pianeta.

Vi siete mai chiesti cosa cucino oggi? Questo libro è un concentrato di ricette vegane, gustose, facili e veloci per tutto l’anno, e vi sarà di supporto se avete poco tempo per cucinare ma amate mangiare bene senza rinunciare al gusto. Le ricette si realizzano in 30-40 minuti – a volte anche meno – propongono piatti di pasta e salse, riso e cereali, contorni, insalate e secondi piatti davvero appetitosi e originali, a chiunque voglia cambiare un po’ la sua alimentazione e cerchi uno spunto, un aiuto, per uscire dagli schemi classici e tradizionali. Quando sarà possibile verrà indicata un’alternativa senza glutine ma soprattutto verranno

suggerite altre possibili versioni delle ricette, perché in cucina quel che conta è la fantasia e quindi bisogna sempre variare, osare accostamenti nuovi, per creare sapori unici e personali. La cucina etica è il più importante ricettario vegan pubblicato in Europa, con circa 800 ricette etiche cruelty-free, senza alcun prodotto di origine animale, per sperimentare i tantissimi gustosi piatti della cucina italiana ed etnica. Il testo è arricchito da consigli, tabelle dei nutrienti, tempi di cottura, idee sfiziose, glossario e una sezione dedicata ai formaggi vegetali con 20 ricette golose.

Dovete vedere questo per crederci! Rimarrete sorpresi dalle prelibatezze che vi attendono nel libro di Cucina Lenta Vegana: Top 31 Ricette Vegane a Cottura Lenta. Non solo avrete una guida passo a passo, ma sarà anche semplice da capire. Questa è un'anteprima di ciò che è in serbo se decidete di possedere la vostra copia: Muesli Speziato con Frutta e Noci Pasta Spinaci e Carciofi Casseruola di Melanzane all'Italiana con Ricotta di Anacardi e Tofu Budino di Riso al Cocco e Uvetta Cavolfiore - Riso - Ciotole di Sushi con Tofu Questi sono alcuni degli esempi nutrizionali di come si impara Vegano è una scelta di dieta molto più sana Riduzione dei grassi saturi per migliorare la salute cardiovascolare: Carboidrati necessari per evitare di bruciare i tessuti muscolari Scelte proteiche più sane, comprese noci e cereali Conoscete il modo migliore per scoprire tutti i dettagli, prendete subito la vostra copia! Buona cucina lenta! Prepara deliziose colazioni vegane che ispireranno il tuo stile di vita,

solleticheranno il tuo stomaco e convinceranno familiari e amici a unirsi alla rivoluzione vegana. Il modo migliore per iniziare la giornata è una colazione pensata per colmare di energie il corpo e la mente nel totale rispetto delle tue scelte alimentari. Ecco perché la collezione "La cucina essenziale" si arricchisce di trenta meravigliose ricette vegane per la colazione, pensate per soddisfare anche i palati più esigenti. Basta con le anonime tazze di cereali: con uno sforzo minimo la tua colazione si arricchirà di un'esplosione di sapori. Da dove iniziare? Le informazioni contenute nelle prime pagine di questo libro unico saranno la tua arma segreta: usale per affinare la tua tecnica a ogni nuova ricetta. Abbandona i piatti insipidi per un mondo di creazioni appetitose, divertiti e accetta la sfida di provare qualcosa di nuovo con le nostre trenta ricette: tra un mese il tuo palato ci ringrazierà. Non c'è bisogno di sovvertire tutte le abitudini culinarie, ma vale sempre la pena di provare qualcosa di diverso e stuzzicante. Scoprirai anche tu quello che molti hanno già sperimentato: lo stile di vita vegano è ricco di soddisfazioni, divertente e delizioso. Se segui già i principi dell'alimentazione vegana, questo libro ti offrirà molte nuove ricette stimolanti. Se non hai ancora compiuto il passo, ma l'idea ti tenta, cogli al volo l'occasione di una gustosa introduzione alla cucina vegana. È il tuo corpo, e merita di essere trattato al meglio: alimenta le tue energie con ingredienti sani e attivi che allungano la vita e

non appesantiscono l'organismo. Adotta l'idea di uno stile di vita sano e acquista il libro oggi stesso!

Ti attira la cucina vegana ma soffri di allergie alimentari che ti costringono a escludere cereali e latticini? Vegan senza glutine diventerà il tuo punto di riferimento per seguire un'alimentazione a base vegetale senza glutine e derivati del latte. Frutto della collaborazione tra Maria Alessandra Tosatti, esperta nutrizionista curatrice della pagina Facebook VegetAzione, e la nota chef Francesca Gregori, Vegan senza glutine non è solo un libro di ricette, ma una guida utile e indispensabile per celiaci, allergici alle proteine del latte, intolleranti al lattosio, lacto-ovo vegetariani e vegani. Inoltre, si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire i principi di un modo di nutrirsi genuino senza rinunciare a gusto e raffinatezze. In Vegan senza glutine troverai inoltre le ricette di Francesca Gregori, la famosa chef del blog The Mindful Tomato: originali, sani e gustosi piatti vegani e senza glutine dall'antipasto al dolce, senza trascurare le occasioni speciali, con menù completi. Particolare attenzione viene data alla stagionalità dei prodotti, all'utilizzo di cereali integrali naturalmente privi di glutine, alla territorialità degli alimenti.

[Copyright: 2ecfcd2751c77b9ec580aaa6b96bed95](https://www.amazon.it/dp/B079K9K9K9)