



De la cesta a la mesa

De la cesta a la mesa, convierte la cocina en un espacio cotidiano lleno de sorpresas, donde los alimentos se elaboran no sólo entre fogones y utensilios sino también...

Autor: Antonio Gómez y Rosario Calvo

ISBN: 9788495427526 Nº Páginas: 215 Dimensiones: 12 x 20

[Read More](#)

Price: 11,00 €

Categories: [Educación para la salud](#)

Cuadernos de educación para la salud



EDICIONES ENEIDA
SALUD

Product Description

De la cesta a la mesa, Cocina saludable

Este título, número 11 de la colección *Cuadernos de Educación para la Salud* titulado *De la cesta a la mesa*, convierte la cocina en un espacio cotidiano lleno de sorpresas, donde los alimentos se elaboran no sólo entre fogones y utensilios sino también desde el calor de la propia materia prima, la más sencilla y la más cercana a todos.

Éste es un libro en el que cada plato se presenta tal y como es, sin aderezos ni extravagancias, incorporando la mano maestra de un veterano cocinero (Antonio Gómez) y la profesionalidad de una experta en higiene alimentaria (Rosario Calvo) para aprender y adentrarnos un poco más en este maravilloso mundo de los alimentos. Dentro de la más tradicional **cocina mediterránea**, el restaurador Antonio Gómez nos enseña a elaborar una dieta saludable y atractiva al paladar a partir de 12 grupos de alimentos: *Salsas, entremeses, caldos, cremas y sopas, verduras y hortalizas, huevos y pastas, ensaladas, potajes, arroces, mariscos y pescados, carnes, aves de corral y postres de cocina.*