



 **UNA COCINA  
MÁS SALUDABLE**

*Mis recetas de cocina anticáncer*

*Panes caseros*

*200 recetas vegetarianas*

Todo aquello que comemos puede sanarnos, o enfermarnos, por eso es muy importante aprender técnicas culinarias saludables que ayuden a obtener lo mejor de los alimentos, saber cuáles son los más sanos y optar por recetas caseras para controlar los ingredientes.

→ ① **DRA. ODILE FERNÁNDEZ. URANO**  
(20 EUROS).

→ ② **CATHY YTAK. LUNWERG** (8,95 EUROS).

→ ③ **LOUIS PICKFORD. BLUME**  
(4,95 EUROS).