

Actualidad editorial



MUESLI HECHO EN CASA

Maja Nett

NGV Ediciones. 112 páginas

Y para desayunar... muesli, que es mucho más que un bol de copos de cereales. Junto a las mezclas de muesli convencionales, existen numerosas variantes creativas para disfrutarlas en casa o para llevar. Mueslis crujientes, avena fría, granola, bocaditos, barritas o galletas de muesli que garantizan un desayuno saludable y sabroso a través de 50 excelentes recetas para todos los gustos. La granola de manzana y canela con nueces, el muesli de frutas exóticas, las barritas de muesli con semillas de amapola y limón o los bocaditos de arándanos y almendra... Una variedad incomparable que esta autora apasionada de la cocina recoge en su blog y en este libro.



COCINA FLEXI

Adam Martin

Ediciones Lectio. 144 páginas

Adam Martín, periodista especializado en nutrición, nos habla del flexitarianismo, un estilo de vida que recoge las ventajas de una dieta vegetariana sin eliminar del todo el consumo de carne, pescado u otros tipos de proteína animal. El libro contiene 80 recetas y un menú completo con desayunos, comidas y cenas para probar esta propuesta durante 21 días. Los «flexitarianos» sostienen que los alimentos vegetales tienen un papel fundamental en la salud y han de ser los protagonistas de una dieta saludable y equilibrada, pero proponen «mejorarla» con una combinación, de vez en cuando, con alimentos de origen animal.



DELICIAS SIN GLUTEN

Teresa Tranfaglia

Ediciones Obelisco. 192 páginas

¿Cómo eliminar de nuestra dieta cualquier rastro de gluten? ¿Cómo modificar nuestros hábitos alimentarios sin que comporte el riesgo de perder el gusto por la buena cocina? Teresa Tranfaglia, conocida experta en macrobiótica y alimentación natural, muestra en este libro sus sabrosas recetas (desde desayunos hasta postres), rigurosamente elaboradas con ingredientes biológicos sin gluten, ni azúcar refinado, ni leche, ni queso de vaca, para ofrecer a los celíacos, y también al resto de lectores, una alimentación variada, sana y natural. Contiene también un amplio espacio a la cocina vegetariana, fichas informativas y consejos útiles sobre utensilios de cocina.

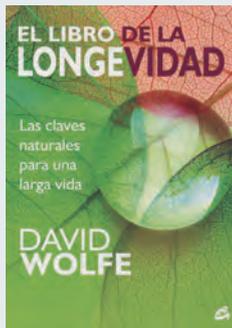


COSMÉTICA CASERA

Annie Strole

Ediciones Urano. 192 páginas

150 recetas para cuidar la belleza y salud, sin los químicos de los productos cosméticos comerciales y con ingredientes 100% naturales y caseros. Annie Strole, experta en cosmética casera, muestra cómo elaborar más de 150 recetas caseras para limpiar, hidratar, desintoxicar y cuidar la cara, el cuerpo y el cabello, saludables, económicas y muy eficaces... y libres de perjudiciales sulfatos, parabenos y minerales. Los resultados son espectaculares. Crema limpiadora de avena y yogur, mascarilla revitalizante de aguacate y pepino, tratamiento natural anti-acné, microdermoabrasión casera, sérum para alargar las pestañas, champú de aceite de oliva y limón...

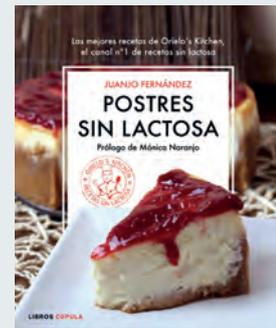


EL LIBRO DE LA LONGEVIDAD

David Wolfe

Gaia Ediciones. 380 páginas

Contiene avances recientes en nutrición, depuración celular, desintoxicación, pérdida de peso y regeneración del sistema inmunitario para potenciar la salud y mantenerla óptima a cualquier edad. Tras una larga investigación, el autor destaca los aspectos físicos y energéticos del equilibrio vital y de la curación. Explica la importancia de la alimentación ecológica y biodinámica, y aporta una extensa y diversa gama de recursos útiles en forma de consejos y recetas (fermentados, crudos... —con algunos productos no vegetarianos prescindibles). El libro aborda una gran variedad de temas (suplementos, setas, supernutrientes, equilibrios hormonales, calcificación...).



POSTRES SIN LACTOSA

Juanjo Fernández

Libros Cúpula. 224 páginas

Este libro nos introduce a la intolerancia a la lactosa y sus diferentes tipologías, explica qué productos no lácteos también hay que evitar y cómo convivir con esta intolerancia. Además de dulces, también contiene recetas básicas sin lactosa, como la mantequilla, queso crema, crema pastelera, yogur griego o leche condensada, que se pueden usar como base al elaborar postres. Para los muy golosos ser intolerante a la lactosa significa un problema, pero hoy se conocen mejor los trastornos que suelen ocasionar los lácteos. El libro muestra cómo disfrutar de helados, tartas y otros muchos dulces. Escrito por el autor de un blog premiado: Oriolo's Kitchen (www.recetassinlactosa.com).