



ESPIRITUAL CHEF

Una obra imprescindible para los amantes del raw food, ilustrada con sugerentes fotos a todo color. • Incluye sabrosas recetas, que suponen una opción culinaria sana y fresca, de sorprendentes y exquisitos sabores. • El autor, Javier Medvedovsky, es un experimentado chef y uno de los grandes exponentes del raw food en España y Latinoamérica. Alimentación viva: una revolución para el cuerpo y el alma Basada en los principios de la raw food o dieta crudivegana, la alimentación viva es mucho más que una moda culinaria. Consiste en cocinar y comer para nutrir el cuerpo, la mente y el alma. En elegir alimentos sanos, naturales y procedentes de las plantas para aprovechar al máximo su poder regenerativo. En concebir la alimentación como un camino espiritual. Javier Medvedovsky, creador del proyecto Espiritual chef y cocinero revolucionario, nos detalla en esta obra las bases y las técnicas de una filosofía culinaria que gana adeptos día a día. Javier incluye también más de setenta recetas pensadas para extraer los máximos nutrientes de los alimentos, desde "sopas vivas energéticas" hasta "ensaladas mandala", pasando por batidos, "quesos" elaborados a partir de frutos secos, patés, humus y sugerencias del chef. Una guía práctica, didáctica y divertida que animará a los lectores a poner las manos en la masa desde el primer día.

Autor: Javier Medvedovsky

Ediciones Urano