



¿Qué comemos hoy?

GRITALBO PRESENTA UN MENÚ EQUILIBRADO PARA CADA DÍA

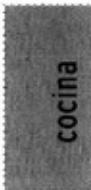
Este libro –de María Isabel Gil, Ximena González y Margarita Velasco– es la respuesta a una clásica disyuntiva que aqueja a miles de mujeres y hombres. ¿qué preparar de comida cada día?

Para que esta interrogante, inevitable y eterna, no se transforme en un martirio diario, llega este trabajo elaborado por tres mujeres profesionales, que han vivido ese problema por muchos años. El resultado es una gran

recolección de platos y recetas entretenidas, fáciles y nutritivas.

Pensado para satisfacer los requerimientos de toda la familia, cuenta con un menú para todas las semanas del año y sus respectivas listas de compras, considerando las estaciones y los productos disponibles en Chile cada mes.

Esta práctica información se complementa, además, con cuadros explicativos acerca de las necesidades nutricionales de adultos y niños, datos para las colaciones infantiles, informaciones relacionadas con los alimentos congelados, uso de hierbas y relación entre el vino y los diferentes tipos de comida.



3790



¿Qué comemos hoy?
Un menú equilibrado para cada día
M. Gil, X. González, M. Velasco
Grijalbo

2003 16.4 3790 Nov 2003 2 13

¿Qué comemos hoy? [artículo]

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

2003

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

¿Qué comemos hoy? [artículo]. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

[Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile](#)