



## ¿Qué comemos hoy?

738879

GRIJALBO 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 recopilación 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. Isabel Gil, Ximena González, Margarita Velasco

Grijalbo

PLM 154 3790 401-2003 p 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](#)