



# MÈTODE DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES



**Quantes vegades has sentit a dir o has dit tu mateix: «A mi les verdures no m'agraden»?**

**I si descobreixes que sí que t'agraden, que allò que no t'agrada és la manera de cuinar-les sense gràcia?**

Aquest llibre vol mostrar-te un munt de maneres diferents de fer atractives les verdures, perquè aprenguis a gaudir-ne menjant-ne i, d'aquesta manera, mentre paladeges gustos i textures molt plaents, t'aprofitis dels seus avantatges nutricionals.

Cal que introdueixis les verdures a la teva dieta quotidiana i cal fer-ho barrejant el plaer amb la salut.



## CRISTINA VIADER

És diplomada en Nutrició Humana i Dietètica, i té formació en cuina. Dirigeix [www.tallerdegastronomia.com](http://www.tallerdegastronomia.com), una empresa que ofereix serveis de nutrició i gastronomia enfocats a fomentar l'alimentació saludable, tant per a empreses com per a particulars. Imparteix classes de cuina i alimentació saludable, i assessora particulars i empreses en l'àmbit de la cuina i l'alimentació sana.

Ha impartit més d'un centenar de cursos i conferències sobre nutrició i cuina sana, i ha participat en diversos programes de ràdio i televisió dedicats a l'alimentació i la cuina saludable. És autora del llibre *Las mejores recetas de salsos y vinagretas* (RBA, 2013) i coautora del llibre *Terra de tomàquets* (RBA, 2014).



CRISTINA VIADER

MÈTODE DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES



MÈTODE

# DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES

CRISTINA VIADER

Aprèn a menjar saludablement tot degustant 20 verdures a través de més de 50 receptes diferents

