



Josefina Llargués

És llicenciada en Psicopedagogia, postgraduada en Psicopatologia Clínica i màster en Nutrició i Salut. Amant del món natural, va cursar també estudis de Naturopatia, Homeopatia i Nutrició Ayurvèdica. Desenvolupa la seva activitat professional a la seva pròpia consulta i també fa xerrades i imparteix cursos sobre alimentació i cuina saludable. És autora de diversos llibres i ha rebut quatre guardons dels *International Gourmand Cookbook Awards* per la seva contribució al foment dels hàbits saludables.

Si vols saber més sobre l'autora i les seves activitats, pots consultar la seva pàgina web: www.josefinallargues.cat

Maria Casas

És estudiant de grau de Comunicació Audiovisual a la UAB. Enamorada de la fotografia, ha presentat alguns dels seus treballs en dues exposicions: «Retrats que canten» i «Línies de vida». *Frescor Vegana* és la seva tercera incursió en el món editorial. [@mariacasasfoto](https://www.instagram.com/mariacasasfoto)

Josefina Llargués

FRESCOR VEGANA

Gelats, sorbets, granissats, begudes i glaçons sense lactis, ni gluten, ni sucres refinats

Fotografies de Maria Casas

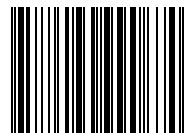
Les temptacions d'estiu més saludables

A *Frescor vegana* hi trobaràs polos, sorbets, granissats, gelats i begudes refrescants que et sorprendran per la seva originalitat i per la facilitat amb què podràs preparar-los a casa. Totes les receptes estan lliures de gluten i de lactis, i no contenen cap ingredient d'origen animal, ni greixos hidrogenats, conservants, additius, colorants o aromes sintètics, així com tampoc edulcorants artificials o sucre refinat; només ingredients vegetals 100% naturals i de fàcil digestió i assimilació, que, lluny d'engreixar i aportar calories buides a la teva dieta, estan farcits de nutrients que alimenten el cos i l'esperit.

«Aquest llibre sembla inofensiu, però no ho és. Ens obre les portes, des de la consciència vegana, a gaudir dels gustos de l'estiu més tradicionals i també els més actualitzats.»

Anna Ramírez

Guanyadora de la *Titan Desert* (2015, 2017 i 2019)



9 788494 990670

Col·lecció: Milfulls, 28

Format: 17 x 19,5 cm

Pàgines: 216

Enquadernació: rústica cosida amb solapes

PVP: 19,90 €

Data d'aparició: juny del 2019