

„O ji švyti“ kulinarijos knyga: daugiau nei 100 veganiškų receptų, kurie švytėtų iš vidaus

Autorius Angela Liddon

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_88_abstrakt-O_ji_svyti_kulinarij.mp3

Santrauka:

Angelos Liddon kulinarijos knyga „O, ji švyti: daugiau nei 100 veganiškų receptų, skirtų švyti iš vidaus“ – tai kulinarijos knyga, kurioje skaitytojams pateikiama daugiau nei 100 veganiškų receptų, padedančių jiems švytėti iš vidaus. Knyga suskirstyta į aštuonis skyrius, kurių kiekvienas skirtas skirtingiems receptams. Skyriuose yra: pusryčiai, salotos ir garnyrai, sriubos ir troškiniai, pagrindiniai patiekalai, užkandžiai ir užkandžiai, desertai, kokteiliai ir sultys bei pagrindai. Kiekviename skyriuje pateikiami įvairūs receptai, kuriuos lengva pagaminti, ir naudojami lengvai prieinami ingredientai. Prie receptų taip pat yra gražių nuotraukų ir naudingų patarimų. Knyga prasideda įžanga, kurioje paaiškinama autorės kelionė į veganizmą ir kaip tai padėjo jai jaustis sveikesnei ir energingesnei. Ji taip pat pateikia naudingų patarimų, kaip pereiti prie veganiško gyvenimo būdo, taip pat patarimų, kaip apsirūpinti veganišku sandėliuku. Knygoje taip pat yra skyrius apie veganišką mitybą, kuriame pateikiama informacija apie esmines maistines medžiagas, kurių veganams reikia norint išlikti sveikiems. Knygoje pateikiami receptai sukurti taip, kad juos būtų lengva pagaminti ir naudoti lengvai prieinamus ingredientus. Prie receptų taip pat pateikiami naudingi patarimai ir gražios nuotraukos. Receptai – nuo paprastų pusryčių iki sočių pagrindinių patiekalų, užkandžių ir desertų. Knygoje taip pat yra skyrius apie veganišką mitybą, kuriame pateikiama informacija apie esmines maistines medžiagas, kurių veganams reikia norint išlikti sveikiems. „Oh She Glows Cookbook“ yra puikus šaltinis visiems, norintiems pereiti prie veganiško gyvenimo būdo arba tiesiog ieškantiems skanių veganiškų receptų. Receptai yra lengvai paruošiami ir naudojami lengvai prieinami ingredientai. Knygoje taip pat pateikiami naudingi patarimai ir patarimai apie veganišką mitybą ir perėjimą prie veganiško gyvenimo būdo. Šioje knygoje rasite daugiau nei 100 receptų, todėl skaitytojai tikrai gaus daug skanių veganiškų patiekalų.

Pagrindinės idėjos:

#1. Augalinis maistas: Augalinės dietos valgymas yra puikus būdas gauti reikalingų maistinių medžiagų, vengiant nesveikų gyvūninės kilmės produktų. Šioje kulinarijos knygoje pateikiama daugiau nei 100 veganiškų receptų, kurie padės jums išnaudoti visas augalinės dietos galimybes.

Augalinė mityba yra puikus būdas gauti reikalingų maistinių medžiagų, vengiant nesveikų gyvūninės kilmės produktų. Valgydami augalinę dietą galite gauti įvairios naudos sveikatai, pavyzdžiui, sumažinti širdies ligų, diabeto ir tam tikrų vėžio rūšių riziką. Tai taip pat gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir aprūpinti jus būtiniaisiais vitaminais ir mineralais. Angelos Liddon kulinarijos knygoje „Oh She Glows“ pateikiama daugiau nei 100 veganiškų receptų, kurie padės išnaudoti visas augalinės dietos galimybes. Receptus lengva sekti ir naudoti ingredientus, kuriuos galima lengvai įsigyti daugelyje maisto prekių parduotuvių. Nesvarbu, ar esate pradedantysis, ar patyręs virėjas veganas, šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam. Naudodami skanius receptus, tokius kaip grietinėlė ir sūris, gausūs čili pipirai ir dekadentiški desertai, tikrai rasite ką nors patenkinti savo potraukiui. Augalinės dietos valgymas gali būti skanus ir maistingas būdas pamaitinti kūną ir sielą.

#2. Receptai, kuriuose gausu maistinių medžiagų: visi receptai šioje kulinarijos knygoje sukurti taip, kad būtų turtingi maistinėmis medžiagomis ir kupini skonio. Juos taip pat lengva pagaminti ir galima pritaikyti pagal bet kokius mitybos poreikius.

„Oh She Glows“ kulinarijos knygoje gausu skanių ir maistingų receptų, kuriuos lengva paruošti ir kuriuos galima pritaikyti pagal bet kokius mitybos poreikius. Visi receptai sukurti taip, kad būtų turtingi maistinėmis medžiagomis ir kupini skonio, todėl galite būti tikri, kad valgydami išnaudosite visas savo galimybes. Nesvarbu, ar esate veganas,

vegetaras, ar tiesiog ieškote sveikų ir skanių receptų, šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam. Nuo sočių sriubų ir salotų iki dekadentiškų desertų rasite ką patenkinti savo potraukiui. Naudodami šią kulinarijos knygą galite sukurti maistingus ir skanius patiekalus, kad galėtumėte jaustis gerai, ką valgote.

#3. Sveikos mitybos įpročiai: sveikai maitintis neturi būti nuobodu ar sunku. Šioje kulinarijos knygoje pateikiami patarimai ir gudrybės, padėsiančios išsiugdyti sveikos mitybos įpročius, kurie išliks visą gyvenimą.

Sveikos mitybos įpročiai yra būtini sveikam gyvenimo būdui. „Oh She Glows“ kulinarijos knygoje pateikiama daugybė skanių veganiškų receptų, kuriuos lengva paruošti ir kuriuose gausu maistingų ingredientų. Knygoje taip pat pateikiami naudingi patarimai ir gudrybės, padėsiančios išsiugdyti sveikos mitybos įpročius, kurie išliks visą gyvenimą. Šioje kulinarijos knygoje pateikiami įrankiai, kurių reikia norint, kad sveika mityba taptų jūsų kasdienybės dalimi, pradėdant valgio planavimu ir apsipirkimu bakalėjomis, baigiant mitybos etikečių ir porcijų dydžių supratimu. Galite rinktis iš daugiau nei 100 veganiškų receptų, todėl galite sukurti skanius patiekalus, kurie būtų ir maistingi, ir sotūs. Sveikai maitintis neturi būti nuobodu ar sunku – „Oh She Glows Cookbook“ padės sveiką mitybą paversti jūsų gyvenimo dalimi.

#4. Variantai be glitimo: daugelis šios kulinarijos knygos receptų yra be glitimo, todėl jie tinka tiems, kurie yra jautrūs glitimui ar alergiški.

Be glitimo vis labiau populiarėja, nes vis daugiau žmonių diagnozuoja jautrumą glitimui ar alergiją. „Oh She Glows Cookbook“ siūlo daugybę receptų, kuriuose nėra glitimo, todėl jie tinka tiems, kurie turi mitybos apribojimų. Knygoje gausu receptų – nuo pusryčių iki vakarienės, užkandžių ir desertų. Kiekvienas receptas yra aiškiai pažymėtas kaip be glitimo, todėl lengva nustatyti, kurie receptai yra saugūs tiems, kurie jautrūs glitimui. Knygoje taip pat pateikiami naudingi patarimai ir gudrybės, kaip pritaikyti receptus, kad jie būtų be glitimo, taip pat patarimai, kaip apsirūpinti sandėliuku be glitimo. Naudodami „The Oh She Glows Cookbook“, tie, kurie yra jautrūs glitimui, gali mėgautis skaniais, maistingais patiekalais nesijaudindami dėl savo mitybos apribojimų.

#5. Alternatyvos be pieno: Alternatyvos be pieno yra įtrauktos į daugelį receptų, todėl jos tinka netoleruojantiems laktozės arba veganams.

Alternatyvos be pieno tampa vis populiareesnės, nes vis daugiau žmonių ieško būdų, kaip sumažinti pieno produktų suvartojimą. Yra įvairių alternatyvų be pieno, tokių kaip migdolų pienas, kokosų pienas ir sojos pienas. Šios alternatyvos gali būti naudojamos vietoj pieno produktų daugelyje receptų, pavyzdžiui, kokteiliuose, kepinuose ir padažuose. Be to, yra įvairių sūrinių be pieno, jogurtų ir ledų. „Oh She Glows Cookbook“ siūlo įvairius receptus, kuriuose naudojamos šios be pieno alternatyvos, todėl jos tinka netoleruojantiems laktozės arba veganams. Nuo kreminės mac ir sūrio iki dekadentiškų šokolado putėsių – galima rinktis iš daugybės skanių receptų. Be alternatyvų be pieno, „The Oh She Glows Cookbook“ taip pat siūlo daugybę receptų, kuriuose nėra kitų įprastų alergenų, tokių kaip glitimas, riešutai ir soja. Tai leidžia lengvai rasti receptus, tinkančius tiems, kurie yra alergiški ar jautrūs maistui. Knygoje taip pat pateikiami naudingi patarimai ir gudrybės, kaip pakeisti ingredientus, todėl galite lengvai pasigaminti receptus savo. Naudodami „The Oh She Glows Cookbook“ galite mėgautis skaniais, sveikais ir be pieno patiekalais, kurie tikrai patiks visiems prie stalo.

#6. Informacija apie mitybą: kiekviename recepte pateikiama informacija apie maistingumą, todėl lengva sekti suvartojamą kiekį ir užtikrinti, kad gausite reikiamą maistinių medžiagų.

Prieiga prie kiekvieno recepto maistinės informacijos iš „The Oh She Glows Cookbook“ yra puikus būdas užtikrinti, kad gausite reikiamą maistinių medžiagų. Žinodami kalorijų skaičių, riebalų kiekį ir kitą informaciją apie mitybą, galite priimti pagrįstus sprendimus, ką valgyti. Tai taip pat gali padėti planuoti subalansuotą ir maistingą maistą. Turėdami šią informaciją galite įsitikinti, kad gaunate reikiamą vitaminų, mineralų ir kitų maistinių medžiagų kiekį, kad jūsų kūnas būtų sveikas ir energingas. Be to, informacija apie maistingumą gali padėti stebėti tam tikrų maisto produktų, pvz., turinčių daug cukraus ar riebalų, suvartojimą, todėl galite įsitikinti, kad valgote saikingai. „Oh She

"Oh She Glows Cookbook" yra puikus šaltinis visiems, norintiems pasirinkti sveikesnį maistą. Turėdami informaciją apie maistingumą, įtrauktą į kiekvieną receptą, galite lengvai sekti savo suvartojamą kiekį ir įsitikinti, kad gaunate reikalingų maistingų medžiagų. Nesvarbu, ar norite numesti svorio, laikytis sveikos mitybos, ar tiesiog geriau pasirinkti maistą, ši kulinarijos knyga gali padėti pasiekti užsibrėžtus tikslus.

#7. Valgymo planavimas: Maisto planavimas yra svarbi sveikos mitybos dalis, o šioje kulinarijos knygoje pateikiami patarimai ir gudrybės, padėsiančios iš anksto planuoti maistą.

Maisto planavimas yra esminė sveikos mitybos dalis, o „The Oh She Glows Cookbook“ skaitytojams pateikia įrankius, kurių reikia norint iš anksto planuoti savo maistą. Knygoje pateikiami įvairūs patarimai ir gudrybės, padėsiančios skaitytojams susikurti jiems tinkamą maitinimosi planą. Jame pateikiamos gairės, kaip sudaryti bakalėjos prekių sąrašą, kaip planuoti savaitės patiekalus ir kaip maksimaliai išnaudoti maisto likučius. Taip pat patariama, kaip sutaupyti laiko ir pinigų planuojant maistą. Naudodamiesi šia kulinarijos knyga skaitytojai gali sudaryti maistingų ir skanių valgių planą. „Oh She Glows Cookbook“ taip pat pateikia daugiau nei 100 veganiškų receptų, skirtų padėti skaitytojams švytėti iš vidaus. Receptus lengva laikytis, o iš jų naudojami paprasti, sveiki ingredientai. Knygoje taip pat rasite naudingų patarimų, kaip pasigaminti veganiškų patiekalų, kurie būtų ir maistingi, ir skanūs. Šios kulinarijos knygos pagalba skaitytojai gali sukurti skanius veganiškus patiekalus, kurie tikrai patiks visai šeimai.

#8. Gaminimo būdai: šioje kulinarijos knygoje pateikiamos išsamios instrukcijos apie įvairius gaminimo būdus, tokius kaip skrudinimas, troškinimas garuose ir troškinimas.

„Oh She Glows Cookbook“ skaitytojams pateikia išsamų veganiško maisto gaminimo metodų vadovą. Nuo skrudinimo iki garuose iki troškimo – knygoje pateikiamos išsamios instrukcijos, kaip paruošti skanius veganiškus patiekalus. Skrudinimas yra puikus būdas išryškinti natūralų daržovių skonį, o kepimas garuose – puikus būdas išsaugoti jų maistines medžiagas. Troškinimas yra puikus būdas greitai paruošti daržoves ir pagardinti žolelėmis bei prieskoniais. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip panaudoti skirtingus gaminimo būdus kuriant skanius veganiškus patiekalus. Šios kulinarijos knygos pagalba skaitytojai gali išmokti pasigaminti skanių veganiškų patiekalų, kurie tikrai patiks visiems. „Oh She Glows Cookbook“ taip pat pateikia skaitytojams įvairių veganiškų receptų, kuriuose naudojami šie gaminimo būdai. Nuo skrudintų daržovių iki virtų koldūnų iki troškinto tofu – knygoje siūlomas platus veganiškų patiekalų asortimentas, kuris tikrai patiks. Receptus lengva laikytis, juose pateikiamos nuoseklios instrukcijos, kaip paruošti kiekvieną patiekalą. Šios kulinarijos knygos pagalba skaitytojai gali išmokti sukurti skanius veganiškus patiekalus, kurie tikrai taps šeimos mėgstamiausiais. „Oh She Glows Cookbook“ yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems sužinoti daugiau apie veganiško maisto gaminimo būdus. Su išsamiomis instrukcijomis ir įvairiais receptais knygoje skaitytojams pateikiamos priemonės, reikalingos skaniems veganiškiems patiekalams sukurti. Nesvarbu, ar esate pradedantysis, ar patyręs virėjas, ši kulinarijos knyga tikrai padės jums sukurti skanius veganiškus patiekalus, kurie tikrai patiks visiems.

#9. Sudedamųjų dalių pakaitalai: jei po ranka neturite tam tikro ingrediento, šioje kulinarijos knygoje pateikiami pakaitalų pasiūlymai, kurie vis tiek duos puikių rezultatų.

Sudedamųjų dalių keitimas yra puikus būdas pasigaminti receptą savo. „Oh She Glows Cookbook“ pateikia naudingų pasiūlymų dėl pakaitalų, kurie vis tiek duos puikių rezultatų. Pavyzdžiui, jei po ranka neturite tam tikros rūšies aliejaus, knygoje siūlomos kitos aliejaus rūšys, kurias galima naudoti vietoje jo. Jei neturite tam tikros rūšies riešutų, knygoje siūlomi kitų rūšių riešutai, kuriuos galima naudoti vietoj jų. Knygoje taip pat pateikiami pasiūlymai, kaip veganiškus ingredientus pakeisti ne veganiškais ingredientais, pavyzdžiui, vietoj įprasto sviesto naudoti veganišką sviestą. Tai leidžia lengvai paruošti mėgstamų receptų veganiškas versijas. Naudodami šią kulinarijos knygą galite gaminti skanius patiekalus iš bet kokių po ranka esančių ingredientų.

#10. Virtuvės įranga: šioje kulinarijos knygoje pateikiamas būtiniausias virtuvės įrangos, kuri leis gaminti maistą lengviau ir maloniau, sąrašas.

„Oh She Glows Cookbook“ pateikiamas išsamus būtiniausias virtuvės įrangos sąrašas, kuris leis gaminti maistą

lengviau ir maloniau. Nuo pagrindinių daiktų, tokių kaip pjaustymo lenta ir aštrūs peiliai, iki labiau specializuotų įrankių, tokių kaip virtuvės kombainas ir panardinamasis maišytuvas, šioje kulinarijos knygoje pateikiamas išsamus kiekvieno gaminio aprašymas ir kaip jį galima naudoti gaminant skanius veganiškus patiekalus. Naudodami šį virtuvės įrangos sąrašą galite būti tikri, kad turite visus reikalingus įrankius, kad galėtumėte kuo geriau išnaudoti savo veganiško maisto gaminių patirtį. Kulinarijos knygoje taip pat pateikiami naudingi patarimai, kaip išnaudoti kiekvieną gaminių maksimaliai. Pavyzdžiui, paaiškinama, kaip naudoti virtuvinį kombainą padažams, užpilams ir padažams gaminti, taip pat kaip naudoti panardinamąjį maišytuvą kreminėms sriuboms ir kokteilams gaminti. Naudodami šią kulinarijos knygą galite būti tikri, kad turite visus reikalingus įrankius, kad lengvai pagamintumėte skanius veganiškus patiekalus.

#11. *Kasdienės kabės: šioje kulinarijos knygoje pateikiamas pagrindinių sandėliuko prekių sąrašas, padėsiantis sukurti skanius patiekalus įdedant minimalias pastangas.*

„Oh She Glows“ kulinarijos knygoje pateikiamas išsamus sandėliuko produktų sąrašas, kuris padės sukurti skanius veganiškus patiekalus su minimaliomis pastangomis. Nuo grūdų ir ankštinių augalų iki prieskonių ir pagardų knygoje pateikiamas išsamus ingredientų, kurie padės sukurti skanių patiekalų, sąrašas. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip laikyti ir naudoti šiuos ingredientus, taip pat kaip išnaudoti visas galimybes. Naudodami šią kulinarijos knygą galite lengvai ir minimaliomis pastangomis sukurti skanius veganiškus patiekalus. Nesvarbu, ar esate pradedantysis, ar patyręs virėjas, ši kulinarijos knyga padės lengvai sukurti skanius veganiškus patiekalus. „Oh She Glows Cookbook“ taip pat pateikia įvairių receptų, kuriuose naudojami šie sandėliuko kabės. Nuo sriubų ir salotų iki pagrindinių patiekalų ir desertų – knygoje pateikiami įvairūs receptai, padėsiantys sukurti skanius veganiškus patiekalus. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip maksimaliai išnaudoti šiuos ingredientus, taip pat kaip tinkamai juos laikyti. Naudodami šią kulinarijos knygą galite lengvai ir minimaliomis pastangomis sukurti skanius veganiškus patiekalus. „Oh She Glows Cookbook“ yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems sukurti skanius veganiškus patiekalus su minimaliomis pastangomis. Naudodami šią kulinarijos knygą galite lengvai ir minimaliomis pastangomis sukurti skanius veganiškus patiekalus. Nesvarbu, ar esate pradedantysis, ar patyręs virėjas, ši kulinarijos knyga padės lengvai sukurti skanius veganiškus patiekalus.

#12. *Maisto ruošimas: Maisto ruošimas yra svarbi sveikos mitybos dalis, o šioje kulinarijos knygoje pateikiami patarimai ir gudrybės, padėsiančios išnaudoti visas valgio ruošimo galimybes.*

Maisto ruošimas yra puikus būdas sutaupyti laiko ir pinigų sveikai maitinantis. „Oh She Glows Cookbook“ pateikia įvairių veganiškų receptų, kuriuos lengva paruošti ir kuriuos galima paruošti iš anksto. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip maksimaliai išnaudoti valgio ruošimą, pavyzdžiui, kaip planuoti iš anksto, kaip tinkamai laikyti maistą ir kaip maksimaliai išnaudoti maisto likučius. Naudodami šią kulinarijos knygą galite būti tikri, kad visada turėsite sveikų ir skanių patiekalų. Knygoje taip pat pateikiami naudingi patarimai, kaip lengviau ir efektyviau ruošti maistą. Jame pateikiamos idėjos, kaip gaminti maistą porcijomis, planuoti valgį, kad sutaupytumėte laiko, ir kaip maksimaliai išnaudoti apsipirkimo galimybes. Naudodami šią kulinarijos knygą galite būti tikri, kad visada turėsite sveikų ir skanių patiekalų. „Oh She Glows Cookbook“ yra puikus šaltinis visiems, norintiems palengvinti ir efektyviau ruošti maistą. Naudodami naudingus patarimus ir skanius receptus galite būti tikri, kad visada turėsite sveikų ir skanių patiekalų. Nesvarbu, ar esate pradedantysis, ar patyręs patiekalų ruošėjas, ši kulinarijos knyga tikrai padės jums išnaudoti visas valgio ruošimo galimybes.

#13. *Užkandžių idėjos: šioje kulinarijos knygoje pateikiamos įvairios sveikų užkandžių idėjos, kurias lengva pagaminti ir kurių skonis yra kupinas.*

Angelos Liddon „Oh She Glows Cookbook“ yra puikus šaltinis ieškantiems sveikų ir skanių užkandžių idėjų. Knygoje yra daugiau nei 100 veganiškų receptų, kuriuos lengva pagaminti ir kurie yra kupini skonio. Nuo pikantiškų užkandžių, tokių kaip skrudinti avinžirniai ir lapinių kopūstų traškučiai, iki saldumynų, tokių kaip energetiniai rutuliukai ir šokolade pamirkyti vaisiai, šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam. Visi receptai yra augalinės kilmės ir juose nėra rafinuoto cukraus, todėl galite jaustis gerai valgędami. Nesvarbu, ar ieškote greito užkandžio tarp valgytų ar ko nors atsinešti į vakarėlį, ši kulinarijos knyga jums padės. Skanūs receptai ir naudingi patarimai „The

Oh She Glows Cookbook" tikrai taps pagrindiniu jūsų virtuvės dalyku.

#14. Desertai: į šią kulinarijos knygą įtraukti gardūs veganiški desertai, todėl nesunku patenkinti smaližius nepakenkiant sveikatai.

Angelos Liddon „Oh She Glows Cookbook“ yra puikus šaltinis veganiškų receptų, kurie yra ir skanūs, ir sveiki, šaltinis. Šioje kulinarijos knygoje yra įvairių veganiškų desertų, kurie tikrai patenkins jūsų smaližius nepakenkiant jūsų sveikatai. Nuo veganiškų ledų iki veganiškų pyragaičių – šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam. Visus receptus lengva sekti ir naudoti lengvai prieinamus ingredientus. Nesvarbu, ar ieškote greito užkandžio, ar dekadentiško deserto, šioje kulinarijos knygoje rasite ką nors jums. Šios kulinarijos knygos pagalba galėsite mėgautis gardžiais veganiškais desertais nesijausdami kaltės.

#15. Smoothies: kokteiliai yra puikus būdas gauti maistingų patiekalų stiklinėje. Šioje kulinarijos knygoje pateikiami įvairūs glotnučių receptai, kuriuos lengva pagaminti ir kurie yra kupini skonio.

Smoothies yra puikus būdas gauti maistingų patiekalų stiklinėje. Šioje kulinarijos knygoje pateikiami įvairūs glotnučių receptai, kuriuos lengva pagaminti ir kurie yra kupini skonio. Nuo klasikinių vaisių kokteilių iki žaliųjų kokteilių ir kokteilių dubenėlių – rasite kažką pagal savo skonį. Visi receptai yra veganiški, todėl galite mėgautis jais be kaltės. Naudodami šią kulinarijos knygą galite sukurti skanius kokteilius, kuriuose gausu vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Taip pat galite pritaikyti receptus pagal savo skonį ir mitybos poreikius. Nesvarbu, ar ieškote greitų pusryčių, ar gaivaus užkandžio, „The Oh She Glows Cookbook“ rasite ką nors pamėgti. Šioje kulinarijoje knygoje pateikiami kokteilių receptai sukurti taip, kad juos būtų lengva pagaminti ir jie būtų kupini skonio. Rasite kokteilių receptų, kuriuose gausu baltymų, skaidulų ir sveikųjų riebalų. Taip pat galite rasti mažai cukraus ir kalorijų turinčių kokteilių receptų. Receptus taip pat galima pritaikyti, todėl galite pridėti mėgstamų ingredientų, kad pagamintumėte jums tobulą kokteilį. Naudodami šią kulinarijos knygą galite sukurti skanius kokteilius, kurie yra ir maistingi, ir skanūs. „Oh She Glows Cookbook“ yra puikus šaltinis visiems, norintiems pasigaminti skanių ir maistingų kokteilių. Naudodami šią kulinarijos knygą galite sukurti skanius kokteilius, kuriuose gausu maistingų medžiagų. Nesvarbu, ar ieškote greitų pusryčių, ar gaivaus užkandžio, „The Oh She Glows Cookbook“ rasite ką nors pamėgti.

#16. Sriubos: sriubos yra puikus būdas gauti maistingų patiekalų dubenyje. Šioje kulinarijos knygoje pateikiami įvairūs sriubos receptai, kuriuos lengva paruošti ir kurie yra kupini skonio.

Sriubos yra puikus būdas gauti maistingų patiekalų dubenyje. Angelos Liddon „Oh She Glows Cookbook“ pateikia daugybę skanių ir lengvai pagaminamų sriubų receptų, kurie tikrai patiks. Nuo kreminio pomidorų bisko iki aštraus juodųjų pupelių čili – šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam. Visi receptai yra veganiški, todėl galite mėgautis sveiku ir skaniu maistu nepakenkiant skoniui. Nesvarbu, ar ieškote lengvų pietų, ar sočios vakarienės, šioje kulinarijos knygoje rasite sriubos receptą, kuris tiks. Su keletu paprastų ingredientų ir šiek tiek laiko galite sukurti skanų ir maistingą patiekalą, kuris leis jaustis patenkintas ir spindėti iš vidaus.

#17. Salotos: salotos yra puikus būdas gauti maistingų patiekalų dubenyje. Šioje kulinarijos knygoje pateikiami įvairūs salotų receptai, kuriuos lengva paruošti ir kurie yra kupini skonio.

Salotos yra puikus būdas gauti maistingų patiekalų dubenyje. Angelos Liddon „Oh She Glows Cookbook“ pateikia daugybę skanių ir lengvai pagaminamų salotų receptų, kurie yra kupini skonio. Nuo klasikinių Cezario salotų iki unikalių kūrinių, tokių kaip kopūstų ir baltųjų pupelių salotos su citrinos-tahini padažu, šioje kulinarijoje knygoje rasite kažką kiekvienam. Nesvarbu, ar ieškote lengvų pietų, ar sočios vakarienės, šios salotos tikrai patiks. Su šviežiais ingredientais ir kvapniais padažais galite greitai paruošti maistingą ir skanų patiekalą. „Oh She Glows Cookbook“ taip pat pateikia naudingų patarimų ir gudrybių, kaip pasigaminti tobulas salotas. Nuo tinkamų žalumynų pasirinkimo iki tobulų priedų – šioje kulinarijos knygoje yra viskas, ko reikia skanioms ir maistingoms salotoms paruošti. Pasirinkę daugybę receptų, galite lengvai rasti tai, kas atitinka jūsų skonį ir mitybos poreikius. Nesvarbu, ar esate veganas, vegetaras ar tiesiog ieškantis sveiko maisto, šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam.

#18. Sumuštiniai: Sumuštiniai yra puikus būdas gauti maistingą maistą suvyniojus. Šioje kulinarijos knygoje pateikiami įvairūs sumuštinių receptai, kuriuos lengva pagaminti ir kurie yra kupini skonio.

Sumuštiniai yra puikus būdas gauti maistingų patiekalų suvyniojus. Angelos Liddon kulinarijos knygoje „Oh She Glows“ pateikiama įvairių skanių sumuštinių receptų, kuriuos lengva paruošti ir kurie yra kupini skonio. Nuo klasikinių BLT iki veganams draugiškų Rubenų – šioje kulinarijos knygoje rasite ką nors kiekvienam. Receptus paprasta laikyti ir naudoti šviežius, sveikus ingredientus. Nesvarbu, ar ieškote greitų pietų ar sočios vakarienės, šie sumuštiniai tikrai patiks. Įvairių skonių ir tekstūrų dėka galite sukurti sumuštinį, kuris būtų ir maistingas, ir skanus. „Oh She Glows Cookbook“ taip pat pateikia naudingų patarimų ir gudrybių, kaip pasigaminti tobulą sumuštinį. Nuo tinkamos duonos pasirinkimo iki tobulų pagardų – šioje kulinarijos knygoje rasite visą informaciją, kurios jums reikia norint pagaminti skanų ir maistingų sumuštinį. Iš kelių paprastų ingredientų galite sukurti sumuštinį, kuris tikrai patiks. Nesvarbu, ar ieškote lengvų pietų, ar sočios vakarienės, šie receptai tikrai jus tenkins.

#19. Pusryčių idėjos: šioje kulinarijos knygoje pateikiamos įvairios lengvai pagaminamos pusryčių idėjos, kupinos skonio.

Angelos Liddon „Oh She Glows Cookbook“ yra puikus šaltinis tiems, kurie ieško skanių ir maistingų veganiškų pusryčių idėjų. Knygoje yra daugiau nei 100 receptų, kuriuos lengva paruošti ir kurie yra kupini skonio. Nuo kokteilių dubenėlių iki pusryčių burito – kiekvienam yra kažkas. Receptuose taip pat yra daug maistingų medžiagų, tokių kaip riešutai, sėklos, vaisiai ir daržovės. Nesvarbu, ar ieškote greitų ir lengvų pusryčių, ar ko nors įmantresnio, ši kulinarijos knyga jums padės. Su ryškiomis nuotraukomis ir naudingais patarimais tikrai rasite ką nors, kas jūsų rytinį patiekalą pradžiugins. „Oh She Glows“ kulinarijos knygoje taip pat yra pagrindinių pusryčių receptų, tokių kaip blynai, vafLIAI ir avižiniai dribsniai. Šie receptai yra pagaminti iš sveikų ingredientų, tokių kaip avižos, migdolų pienas ir linų sėmenys. Taip pat yra pikantiškų pusryčių patiekalų, tokių kaip tofu traškučiai ir pusryčių taco receptai. Šie receptai yra kupini skonio ir tikrai patenkins jūsų skonio pumpurus. Nesvarbu, ar ieškote ko nors saldaus ar pikantiško, šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam. „Oh She Glows Cookbook“ yra puikus šaltinis tiems, kurie ieško skanių ir maistingų veganiškų pusryčių idėjų. Su ryškiomis nuotraukomis ir naudingais patarimais tikrai rasite ką nors, kas jūsų rytinį patiekalą pradžiugins. Nuo kokteilių dubenėlių iki pusryčių burito – kiekvienam yra kažkas. Turėdami daugybę receptų, tikrai rasite tai, kas jūsų rytinį patiekalą pradžiugins.

#20. Gėrimai: šioje kulinarijos knygoje pateikiami įvairūs gėrimų receptai, kuriuos lengva pagaminti ir kurie yra kupini skonio.

„Oh She Glows Cookbook“ siūlo platų skanių gėrimų receptų pasirinkimą, kurie puikiai tiks bet kokiai progai. Nuo kokteilių ir kokteilių iki karštų gėrimų ir kokteilių – šioje kulinarijos knygoje rasite kažką kiekvienam. Nesvarbu, ar ieškote gaivaus vasaros gėrimo, ar jaukaus žiemos gėrimo, rasite daugybę pasirinkimų. Visi receptai yra veganiški, todėl galite mėgautis jais be kaltės. Be to, juos lengva pagaminti ir jie yra kupini skonio, todėl greitai galite sukurti ką nors ypatingo. Taigi čiupkite mėgstamus ingredientus ir pasiruoškite gaminti skanius gėrimus!