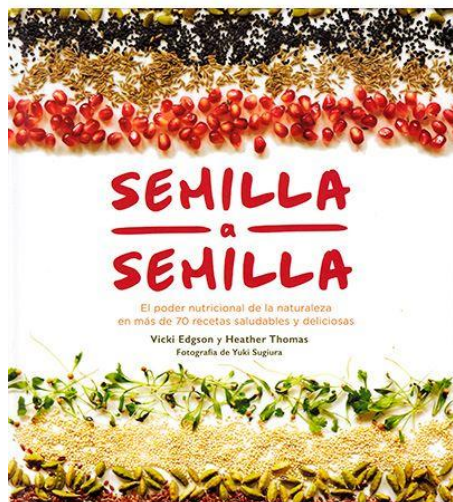


DOSSIER DE PRENSA



Descubra cómo aprovechar las extraordinarias propiedades nutricionales de las semillas con ricas y suculentas comidas.

Con más de 70 recetas que prueban la sorprendente versatilidad de estos pequeños y nutritivos ingredientes, **Semilla a semilla** ofrece multitud de maneras de disfrutar las semillas, desde esparcirlas sobre ensaladas o incluirlas en el bol del desayuno hasta añadirlas de un modo más sorprendente y atrevido a bebidas, platos principales y postres.

Vicki Edgson y **Heather Thomas** combinan su talento en este oportuno libro que, además de ser un recetario, muestra las diferencias entre los diversos tipos de semillas, sus usos y valores, así como la manera de cultivarlas y prepararlas para sacarles el máximo provecho.





Vicki Edgson es terapeuta nutricional desde hace más de veinte años. Ahora dedica su experiencia a escribir libros y artículos en muchas de las más prestigiosas revistas de salud, entre las que se incluyen Women's Health, Healthy y Red, así como en varias páginas web dedicadas a la salud y a la belleza. Es una de las fundadoras originales de The Food Doctor, y desde entonces ha trabajado con varias empresas del sector de los alimentos orgánicos, entre las que se encuentran Honestly Healthy, Abel&Cole y Bounce Foods. Con anterioridad apareció en televisión en el programa Fat Nation, para la BBC; Diet Doctors, para Channel Five, y anteriormente participó con regularidad en los programas Breakfast Show y Lorraine.

Heather Thomas es escritora y editora de temas relacionados con la alimentación, y autora de varios libros de cocina que han llegado a convertirse en récords de ventas. Su libro más reciente es Quick & Easy Low Calorie Cookbook. Ha trabajado con muchos de los mejores chefs del mundo, empresas del sector del adelgazamiento (Weight Watchers, Slimming World y Rosemary Conley Diet Clubs), así como organizaciones para la salud de la mujer, además de publicar artículos en numerosas revistas dedicadas a la salud y la alimentación en Reino Unido y Estados Unidos.



SEMILLA A SEMILLA

Vicki Edgson y Heather Thomas

Páginas 176 | PVP 19,95 €

[Cinco Tintas Editorial](http://CincoTintasEditorial.com)