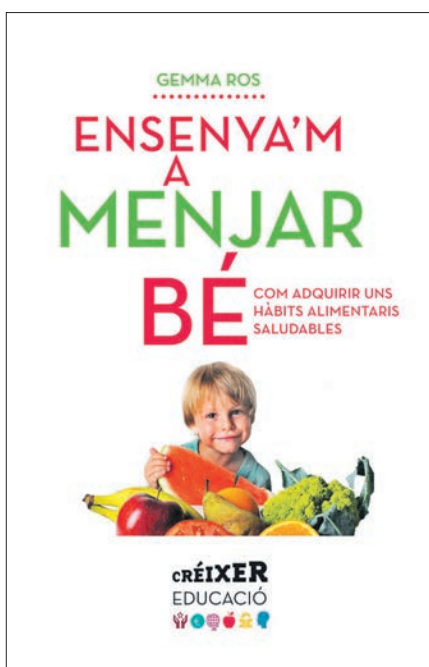


GEMMA ROS

Ensenya'm a menjar bé

Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 2016, 142 pàg.



Gemma Ros, biòloga especialista en nutrició infantil, ens explica el seu mètode per aconseguir que els infants millorin en els seus hàbits alimentaris i mengin verdura, peix, fruita... En aquest volum ajuda els lectors a planificar els menús, a fer la llista d'anar a comprar i suggereix receptes divertides, ràpides i saludables (piruleta d'espínacs, gelat de plàtan, etc.)