

# Поваренная книга Oh She Glows: более 100 веганских рецептов, чтобы светиться изнутри

Автор Анджела Лиддон

MP3 версия: [https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru\\_88\\_abstrakt-Povarennaya\\_kniga\\_Oh.mp3](https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru_88_abstrakt-Povarennaya_kniga_Oh.mp3)

## Абстракт:

Поваренная книга Oh She Glows: более 100 веганских рецептов, чтобы сиять изнутри Анджелы Лиддон — это поваренная книга, которая предоставляет читателям более 100 веганских рецептов, которые помогут им светиться изнутри. Книга разделена на восемь глав, каждая из которых посвящена определенному типу рецепта. Главы включают в себя: завтрак, салаты и гарниры, супы и тушеные блюда, основные блюда, закуски и десерты, смузи и соки и основы. Каждая глава содержит множество рецептов, которые легко приготовить из доступных ингредиентов. Рецепты также сопровождаются красивыми фотографиями и полезными советами. Книга начинается с введения, в котором объясняется путь автора к веганству и то, как это помогло ей почувствовать себя более здоровой и энергичной. Она также дает полезные советы о том, как перейти на веганский образ жизни, а также советы по хранению веганской кладовой. Книга также включает раздел о веганском питании, в котором содержится информация об основных питательных веществах, необходимых веганам для поддержания здоровья. Рецепты в книге составлены таким образом, чтобы их было легко приготовить из доступных ингредиентов. Рецепты также сопровождаются полезными советами и красивыми фотографиями. Рецепты варьируются от простых завтраков до сытных основных блюд, закусок и десертов. Книга также включает раздел о веганском питании, в котором содержится информация об основных питательных веществах, необходимых веганам для поддержания здоровья. Поваренная книга Oh She Glows — отличный ресурс для тех, кто хочет перейти на веганский образ жизни или просто ищет вкусные веганские рецепты. Рецепты просты в приготовлении и с использованием доступных ингредиентов. Книга также содержит полезные советы и рекомендации по веганскому питанию и переходу на веганский образ жизни. Эта книга, содержащая более 100 рецептов, обязательно предоставит читателям множество вкусных веганских блюд.

## Основные идеи:

**#1. Растительная пища. Растительная диета — отличный способ получить необходимые питательные вещества, избегая при этом нездоровых продуктов животного происхождения. Эта поваренная книга содержит более 100 веганских рецептов, которые помогут вам получить максимальную отдачу от растительной диеты.**

Растительная пища — отличный способ получить необходимые питательные вещества, избегая при этом нездоровых продуктов животного происхождения. Соблюдение растительной диеты может обеспечить множество преимуществ для здоровья, таких как снижение риска сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака. Это также может помочь вам поддерживать здоровый вес и обеспечить вас необходимыми витаминами и минералами. Поваренная книга Oh She Glows от Анджелы Лиддон содержит более 100 веганских рецептов, которые помогут вам получить максимальную отдачу от растительной диеты. Рецепты просты в использовании и используют ингредиенты, которые легко доступны в большинстве продуктовых магазинов. Являетесь ли вы новичком или опытным вегетарианским поваром, в этой кулинарной книге каждый найдет что-то для себя. Благодаря таким вкусным рецептам, как сливочные макароны с сыром, острое чили и декадентские десерты, вы обязательно найдете то, что удовлетворит вашу тягу. Растительная диета может быть вкусным и питательным способом напитать тело и душу.

**#2. Рецепты, богатые питательными веществами: все рецепты в этой поваренной книге составлены так, чтобы быть богатыми питательными веществами и полными вкуса. Они**

***также просты в приготовлении и могут быть адаптированы к любым диетическим потребностям.***

Поваренная книга Oh She Glows полна вкусных и питательных рецептов, которые легко приготовить и которые можно адаптировать к любым диетическим потребностям. Все рецепты разработаны так, чтобы быть богатыми питательными веществами и насыщенными вкусами, поэтому вы можете быть уверены, что получаете максимальную отдачу от своих блюд. Являетесь ли вы веганом, вегетарианцем или просто ищете полезные и вкусные рецепты, в этой кулинарной книге каждый найдет что-то для себя. От сытных супов и салатов до декадентских десертов, вы найдете что-то, что удовлетворит вашу тягу. С помощью этой поваренной книги вы сможете приготовить питательные и вкусные блюда, которые принесут вам удовольствие.

***#3. Привычки здорового питания. Здоровое питание не должно быть скучным или трудным. Эта поваренная книга содержит советы и рекомендации, которые помогут вам выработать здоровые привычки в еде, которые останутся с вами на всю жизнь.***

Здоровые привычки в еде необходимы для здорового образа жизни. Поваренная книга Oh She Glows предлагает множество вкусных веганских рецептов, которые легко приготовить и содержат множество питательных ингредиентов. Книга также предлагает полезные советы и приемы, которые помогут вам выработать здоровые привычки в еде, которые останутся с вами на всю жизнь. Эта поваренная книга содержит инструменты, необходимые для того, чтобы сделать здоровое питание частью вашего распорядка дня, начиная от планирования приемов пищи и покупки продуктов и заканчивая пониманием информации о продуктах питания и размерах порций. Имея на выбор более 100 веганских рецептов, вы можете приготовить вкусные блюда, которые одновременно и питательны, и сытны. Здоровое питание не должно быть скучным или трудным — поваренная книга «О, она светится» поможет вам сделать здоровое питание частью вашей жизни.

***#4. Варианты без глютена. Многие рецепты в этой поваренной книге не содержат глютена, что делает их подходящими для людей с чувствительностью к глютену или аллергией.***

Варианты без глютена становятся все более популярными, поскольку у все большего числа людей диагностируется непереносимость глютена или аллергия. Поваренная книга Oh She Glows предлагает множество рецептов без глютена, что делает их подходящими для людей с диетическими ограничениями. Книга включает в себя широкий спектр рецептов, от завтрака до ужина, закусок и десертов. Каждый рецепт четко помечен как безглютеновый, что позволяет легко определить, какие рецепты безопасны для людей с чувствительностью к глютену. В книгу также включены полезные советы и рекомендации по адаптации рецептов, чтобы сделать их безглютеновыми, а также советы о том, как запастись безглютеновой кладовой. С The Oh She Glows Cookbook люди с чувствительностью к глютену могут наслаждаться вкусными и питательными блюдами, не беспокоясь о своих диетических ограничениях.

***#5. Безмолочные альтернативы: во многие рецепты включены безмолочные альтернативы, что делает их подходящими для людей с непереносимостью лактозы или веганов.***

Безмолочные альтернативы становятся все более популярными, поскольку все больше людей ищут способы сократить потребление молочных продуктов. Существует множество безмолочных альтернатив, таких как миндальное молоко, кокосовое молоко и соевое молоко. Эти альтернативы можно использовать вместо молочных продуктов во многих рецептах, таких как смузи, выпечка и соусы. Кроме того, есть различные безмолочные сыры, йогурты и мороженое. Поваренная книга Oh She Glows предлагает множество рецептов, в которых используются эти безмолочные альтернативы, что делает их подходящими для тех, кто не переносит лактозу или является веганом. От сливочных макарон с сыром до декадентского шоколадного мусса — есть множество вкусных рецептов на выбор. В дополнение к безмолочным альтернативам The Oh She Glows Cookbook также предлагает множество рецептов, не содержащих других распространенных

аллергенов, таких как глютен, орехи и соя. Это позволяет легко находить рецепты, подходящие для людей с множественными пищевыми аллергиями или повышенной чувствительностью. Книга также содержит полезные советы и рекомендации по замене ингредиентов, чтобы вы могли легко создавать собственные рецепты. С The Oh She Glows Cookbook вы можете наслаждаться вкусными, полезными блюдами без молочных продуктов, которые наверняка понравятся всем за столом.

***#6. Информация о питании: каждый рецепт содержит информацию о питании, что позволяет легко отслеживать потребление и обеспечивать получение необходимых питательных веществ.***

Доступ к информации о питательных веществах для каждого рецепта в The Oh She Glows Cookbook — отличный способ убедиться, что вы получаете все необходимые питательные вещества. Знание количества калорий, содержания жира и другой информации о питании может помочь вам принять обоснованное решение о том, что есть. Это также может помочь вам спланировать сбалансированное и питательное питание. Обладая этой информацией, вы можете быть уверены, что получаете нужное количество витаминов, минералов и других питательных веществ, чтобы ваше тело было здоровым и энергичным. Кроме того, информация о питании может помочь вам контролировать потребление определенных продуктов, например продуктов с высоким содержанием сахара или жира, чтобы вы могли убедиться, что едите умеренно. Поваренная книга Oh She Glows — отличный ресурс для тех, кто хочет сделать выбор в пользу более здоровой пищи. С информацией о питании, включенной в каждый рецепт, вы можете легко отслеживать потребление и убедиться, что вы получаете необходимые питательные вещества. Независимо от того, хотите ли вы похудеть, придерживаться здоровой диеты или просто сделать правильный выбор продуктов питания, эта поваренная книга поможет вам в достижении ваших целей.

***#7. Планирование питания: планирование питания является важной частью здорового питания, и в этой поваренной книге вы найдете советы и рекомендации, которые помогут вам планировать свое питание заранее.***

Планирование питания — неотъемлемая часть здорового питания, и The Oh She Glows Cookbook предоставляет читателям инструменты, необходимые для планирования питания заранее. Книга предлагает множество советов и приемов, которые помогут читателям составить план питания, который им подходит. В нем содержатся рекомендации о том, как составить список продуктов, как спланировать питание на неделю и как максимально использовать остатки. Он также предлагает советы о том, как экономить время и деньги при планировании питания. С помощью этой поваренной книги читатели могут составить план питания, который будет одновременно и питательным, и вкусным. Поваренная книга Oh She Glows также содержит более 100 веганских рецептов, которые призваны помочь читателям светиться изнутри. Рецепты просты в исполнении, в них используются простые и полезные ингредиенты. Книга также содержит полезные советы о том, как приготовить веганские блюда, которые будут одновременно питательными и ароматными. С помощью этой кулинарной книги читатели смогут приготовить вкусные веганские блюда, которые обязательно понравятся всей семье.

***#8. Методы приготовления: в этой поваренной книге содержатся подробные инструкции по различным методам приготовления, таким как запекание, приготовление на пару и обжаривание.***

Поваренная книга Oh She Glows предлагает читателям исчерпывающее руководство по веганским методам приготовления пищи. Книга предлагает подробные инструкции о том, как приготовить вкусные веганские блюда, от жарки до приготовления на пару и тушения. Обжаривание — отличный способ раскрыть натуральный вкус овощей, а приготовление на пару — отличный способ сохранить их питательные вещества. Обжаривание — отличный способ быстро приготовить овощи и придать им аромат трав и специй. Книга также содержит советы о том, как использовать различные методы приготовления для создания ароматных веганских блюд. С помощью этой кулинарной книги читатели узнают, как приготовить вкусные веганские

блюда, которые обязательно понравятся всем. Поваренная книга Oh She Glows также предоставляет читателям множество веганских рецептов, в которых используются эти методы приготовления. От жареных овощей до пельменей на пару и обжаренного тофу — книга предлагает широкий выбор веганских блюд, которые обязательно вам понравятся. Рецепты просты и содержат пошаговые инструкции по приготовлению каждого блюда. С помощью этой поваренной книги читатели узнают, как приготовить вкусные веганские блюда, которые обязательно станут любимыми в семье. Поваренная книга Oh She Glows — бесценный ресурс для всех, кто хочет узнать больше о веганских методах приготовления пищи. Книга с подробными инструкциями и разнообразными рецептами предоставляет читателям инструменты, необходимые им для создания вкусных веганских блюд. Независимо от того, новичок вы или опытный повар, эта поваренная книга обязательно поможет вам приготовить вкусные веганские блюда, которые обязательно понравятся всем.

***#9. Замена ингредиентов: если у вас нет под рукой определенного ингредиента, эта кулинарная книга предлагает варианты замены, которые все равно дадут восхитительные результаты.***

Замена ингредиентов — отличный способ сделать свой собственный рецепт. Поваренная книга Oh She Glows содержит полезные советы по замене, которые по-прежнему дадут восхитительные результаты. Например, если у вас нет под рукой определенного типа масла, в книге предлагаются другие типы масла, которые можно использовать вместо него. Если у вас нет орехов определенного типа, в книге предлагаются другие виды орехов, которые можно использовать вместо них. В книге также содержатся предложения по замене веганских ингредиентов на невеганские, например, использование веганского масла вместо обычного масла. Это позволяет легко делать веганские версии ваших любимых рецептов. С помощью этой кулинарной книги вы сможете приготовить вкусные блюда из любых продуктов, которые у вас есть под рукой.

***#10. Кухонное оборудование: в этой поваренной книге приведен список необходимого кухонного оборудования, которое сделает приготовление пищи проще и приятнее.***

Поваренная книга Oh She Glows содержит исчерпывающий список необходимого кухонного оборудования, которое сделает приготовление пищи проще и приятнее. Эта поваренная книга содержит подробные описания каждого предмета и того, как с его помощью можно приготовить вкусные веганские блюда, от основных предметов, таких как разделочная доска и острые ножи, до более специализированных инструментов, таких как кухонный комбайн и погружной блендер. Имея этот список кухонного оборудования, вы можете быть уверены, что у вас есть все необходимое, чтобы максимально использовать возможности веганской кулинарии. Книга рецептов также содержит полезные советы о том, как использовать каждый элемент в полной мере. Например, в нем объясняется, как использовать кухонный комбайн для приготовления соусов, заправок и соусов, а также как использовать погружной блендер для приготовления супов-пюре и смузи. С этой поваренной книгой вы можете быть уверены, что у вас есть все инструменты, необходимые для легкого приготовления вкусных веганских блюд.

***#11. Основные продукты для кладовой: в этой поваренной книге приведен список основных продуктов для кладовой, которые помогут вам приготовить вкусные блюда с минимальными усилиями.***

Поваренная книга Oh She Glows содержит исчерпывающий список основных продуктов, которые помогут вам приготовить вкусные веганские блюда с минимальными усилиями. В книге представлен исчерпывающий список ингредиентов, от злаков и бобовых до специй и приправ, которые помогут вам приготовить ароматные блюда. Книга также содержит советы о том, как хранить и использовать эти ингредиенты, а также как извлечь из них максимальную пользу. С помощью этой кулинарной книги вы сможете легко приготовить вкусные веганские блюда, прилагая минимум усилий. Независимо от того, новичок вы или опытный повар, эта поваренная книга поможет вам с легкостью приготовить вкусные веганские блюда. Поваренная книга Oh She Glows также содержит множество рецептов, в которых используются эти основные продукты. От супов и салатов до основных блюд и десертов книга содержит множество рецептов, которые

помогут вам приготовить вкусные веганские блюда. Книга также содержит советы о том, как максимально использовать эти ингредиенты, а также как правильно их хранить. С помощью этой кулинарной книги вы сможете легко приготовить вкусные веганские блюда, прилагая минимум усилий. Поваренная книга Oh She Glows — бесценный ресурс для всех, кто хочет приготовить вкусные веганские блюда с минимальными усилиями. С помощью этой кулинарной книги вы сможете легко приготовить вкусные веганские блюда, прилагая минимум усилий. Независимо от того, новичок вы или опытный повар, эта поваренная книга поможет вам с легкостью приготовить вкусные веганские блюда.

**#12. *Приготовление еды: приготовление пищи — важная часть здорового питания, и в этой поваренной книге вы найдете советы и рекомендации, которые помогут вам получить максимальную отдачу от приготовления пищи.***

Приготовление пищи — отличный способ сэкономить время и деньги, сохраняя при этом здоровую пищу. Поваренная книга Oh She Glows предлагает множество веганских рецептов, которые легко приготовить и которые можно приготовить заранее. Книга также предлагает советы о том, как максимально эффективно готовить еду, например, как планировать заранее, как правильно хранить продукты и как максимально использовать остатки. С помощью этой кулинарной книги вы всегда будете иметь наготове здоровую и вкусную еду. Книга также содержит полезные советы о том, как сделать приготовление пищи проще и эффективнее. Он предлагает идеи о том, как готовить порционно, как использовать планирование еды, чтобы сэкономить время, и как извлечь максимальную пользу из покупок продуктов. С помощью этой кулинарной книги вы всегда будете иметь наготове здоровую и вкусную еду. Поваренная книга Oh She Glows — отличный ресурс для тех, кто хочет сделать приготовление пищи проще и эффективнее. С его полезными советами и вкусными рецептами вы можете быть уверены, что у вас всегда будут здоровые и вкусные блюда, готовые к употреблению. Независимо от того, являетесь ли вы новичком или опытным кулинаром, эта поваренная книга обязательно поможет вам получить максимальную отдачу от приготовления пищи.

**#13. *Идеи для закусок: в этой поваренной книге представлено множество идей для здоровых закусок, которые легко приготовить и которые полны вкуса.***

Поваренная книга Oh She Glows от Анджелы Лиддон — отличный ресурс для тех, кто ищет идеи для здоровых и вкусных закусок. Книга содержит более 100 веганских рецептов, которые просты в приготовлении и полны вкуса. От пикантных закусок, таких как жареный нут и чипсы из капусты, до сладких угощений, таких как энергетические шарики и фрукты в шоколаде, в этой кулинарной книге каждый найдет что-то для себя. Все рецепты основаны на растениях и не содержат рафинированного сахара, так что вы можете чувствовать себя хорошо, когда едите. Ищете ли вы быструю закуску, чтобы перекусить между приемами пищи, или что-то, что можно взять с собой на вечеринку, эта поваренная книга поможет вам. Поваренная книга «О, она светится» с ее вкусными рецептами и полезными советами обязательно станет одним из основных продуктов на вашей кухне.

**#14. *Десерты: в эту поваренную книгу включены вкусные веганские десерты, которые помогут удовлетворить ваши пристрастия к сладкому без ущерба для здоровья.***

Поваренная книга Oh She Glows от Анджелы Лиддон — отличный ресурс для веганских рецептов, которые одновременно вкусны и полезны. Эта поваренная книга включает в себя множество веганских десертов, которые обязательно удовлетворят ваши пристрастия к сладкому, не ставя под угрозу ваше здоровье. От веганского мороженого до веганских пирожных — в этой поваренной книге каждый найдет что-то для себя. Все рецепты просты в исполнении и содержат доступные ингредиенты. Если вы ищете быструю закуску или декадентский десерт, в этой кулинарной книге есть что-то для вас. С помощью этой кулинарной книги вы сможете наслаждаться вкусными веганскими десертами, не чувствуя при этом вины.

**#15. *Смузи: Смузи — отличный способ получить питательную еду в стакане. Эта поваренная книга содержит множество рецептов смузи, которые легко приготовить и полны вкуса.***

Смузи — отличный способ получить питательную еду в стакане. Эта поваренная книга содержит множество рецептов смузи, которые легко приготовить и полны вкуса. От классических фруктовых коктейлей до зеленых коктейлей и смузи-чаш — вы найдете что-то на свой вкус. Все рецепты веганские, поэтому вы можете наслаждаться ими без чувства вины. С помощью этой поваренной книги вы сможете приготовить вкусные смузи, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами. Вы также можете настроить рецепты в соответствии с вашими вкусами и диетическими потребностями. Ищете ли вы быстрый завтрак или освежающий перекус, вы найдете что-то по душе в The Oh She Glows Cookbook. Рецепты смузи в этой поваренной книге разработаны таким образом, чтобы их было легко приготовить, и они полны вкуса. Вы найдете рецепты смузи, богатые белком, клетчаткой и полезными жирами. Вы также можете найти рецепты смузи с низким содержанием сахара и калорий. Рецепты также настраиваются, так что вы можете добавить свои любимые ингредиенты, чтобы сделать смузи, который идеально подходит для вас. С помощью этой поваренной книги вы сможете приготовить вкусные смузи, которые будут одновременно и питательными, и вкусными. Поваренная книга Oh She Glows — отличный ресурс для тех, кто хочет приготовить вкусные и питательные коктейли. С помощью этой поваренной книги вы сможете приготовить смузи, насыщенные вкусом и питательными веществами. Ищете ли вы быстрый завтрак или освежающий перекус, вы найдете что-то по душе в The Oh She Glows Cookbook.

**#16. Супы. Супы — отличный способ получить питательную еду в тарелке. В этой кулинарной книге представлено множество рецептов супов, которые легко приготовить и полны вкуса.**

Супы — отличный способ получить питательную еду в тарелке. Поваренная книга Oh She Glows от Анджелы Лиддон содержит множество вкусных и простых в приготовлении рецептов супов, которые обязательно вам понравятся. От сливочного томатного супа до острого чили из черной фасоли — в этой поваренной книге каждый найдет что-то для себя. Все рецепты веганские, поэтому вы можете наслаждаться здоровой и ароматной едой без ущерба для вкуса. Ищете ли вы легкий ланч или плотный ужин, в этой поваренной книге есть рецепт супа, который вам подойдет. С помощью нескольких простых ингредиентов и немного времени вы можете приготовить вкусную и питательную еду, которая доставит вам чувство сытости и сияния изнутри.

**#17. Салаты. Салаты — отличный способ получить питательную пищу в миске. В этой поваренной книге вы найдете множество рецептов салатов, которые легко приготовить, и они полны вкуса.**

Салаты — отличный способ получить питательную пищу в миске. Поваренная книга Oh She Glows от Анджелы Лиддон содержит множество вкусных и простых в приготовлении рецептов салатов, полных аромата. От классических салатов «Цезарь» до уникальных творений, таких как салат из капусты и белой фасоли с заправкой из лимона и тахини, в этой кулинарной книге каждый найдет что-то для себя. Ищете ли вы легкий обед или плотный ужин, эти салаты обязательно придутся вам по вкусу. Благодаря свежим ингредиентам и ароматным заправкам вы сможете приготовить питательную и вкусную еду в кратчайшие сроки. Поваренная книга Oh She Glows также содержит полезные советы и рекомендации по приготовлению идеального салата. В этой поваренной книге есть все, от выбора правильной зелени до добавления идеальных начинок, чтобы приготовить вкусный и питательный салат. Благодаря разнообразию рецептов вы без труда найдете то, что соответствует вашему вкусу и диетическим потребностям. Являетесь ли вы веганом, вегетарианцем или просто ищете здоровую пищу, в этой кулинарной книге каждый найдет что-то для себя.

**#18. Бутерброды. Бутерброды — отличный способ перекусить питательной едой. Эта поваренная книга содержит множество рецептов сэндвичей, которые легко приготовить и полны вкуса.**

Бутерброды — отличный способ получить питательную еду в упаковке. Поваренная книга Oh She Glows от Анджелы Лиддон содержит множество вкусных рецептов сэндвичей, которые легко приготовить и полны

вкуса. В этой кулинарной книге каждый найдет что-то для себя — от классических BLT до веганских рубинов. Рецепты просты, и в них используются свежие, полезные ингредиенты. Хотите ли вы быстро пообедать или сытно поужинать, эти бутерброды обязательно придутся вам по вкусу. Благодаря разнообразию вкусов и текстур вы можете приготовить бутерброд, который будет одновременно и питательным, и вкусным. Поваренная книга Oh She Glows также содержит полезные советы и рекомендации по приготовлению идеального сэндвича. В этой поваренной книге есть вся информация, необходимая для приготовления вкусного и питательного сэндвича, от выбора правильного хлеба до добавления идеальных приправ. С помощью нескольких простых ингредиентов вы можете приготовить бутерброд, который обязательно вам понравится. Ищете ли вы легкий обед или плотный ужин, эти рецепты обязательно придутся вам по вкусу.

**#19. Идеи для завтрака: в этой поваренной книге представлено множество идей для завтрака, которые легко приготовить и которые полны вкуса.**

Поваренная книга Oh She Glows от Анджелы Лиддон — отличный ресурс для тех, кто ищет вкусные и питательные идеи для веганского завтрака. Книга содержит более 100 рецептов, которые просты в приготовлении и полны вкуса. От смузи до буррито на завтрак — каждый найдет что-то для себя. Рецепты также содержат богатые питательными веществами ингредиенты, такие как орехи, семена, фрукты и овощи. Ищете ли вы быстрый и легкий завтрак или что-то более изысканное, эта поваренная книга поможет вам. С его яркими фотографиями и полезными советами вы обязательно найдете то, что сделает вашу утреннюю трапезу сияющей. Поваренная книга Oh She Glows также включает рецепты основных продуктов для завтрака, таких как блины, вафли и овсянка. Эти рецепты сделаны из полезных ингредиентов, таких как овес, миндальное молоко и льняное семя. Есть также рецепты пикантных блюд на завтрак, таких как омлет из тофу и тако на завтрак. Эти рецепты полны вкуса и обязательно удовлетворят ваши вкусовые рецепторы. Ищете ли вы что-нибудь сладкое или соленое, в этой поваренной книге каждый найдет что-то для себя. Поваренная книга Oh She Glows — отличный ресурс для тех, кто ищет вкусные и питательные идеи для веганского завтрака. С его яркими фотографиями и полезными советами вы обязательно найдете то, что сделает вашу утреннюю трапезу сияющей. От смузи до буррито на завтрак — каждый найдет что-то для себя. Благодаря большому разнообразию рецептов вы обязательно найдете что-то, что сделает вашу утреннюю трапезу сияющей.

**#20. Напитки: эта поваренная книга содержит множество рецептов напитков, которые легко приготовить и которые полны вкуса.**

Поваренная книга Oh She Glows предлагает широкий выбор вкусных рецептов напитков, которые идеально подходят для любого случая. От смузи и коктейлей до горячих напитков и коктейлей — в этой поваренной книге каждый найдет что-то для себя. Ищете ли вы освежающий летний напиток или уютный зимний напиток, вы найдете множество вариантов на выбор. Все рецепты веганские, поэтому вы можете наслаждаться ими без чувства вины. К тому же, они просты в приготовлении и полны вкуса, поэтому вы можете приготовить что-то особенное в кратчайшие сроки. Так что берите свои любимые ингредиенты и приготовьтесь приготовить вкусные напитки!