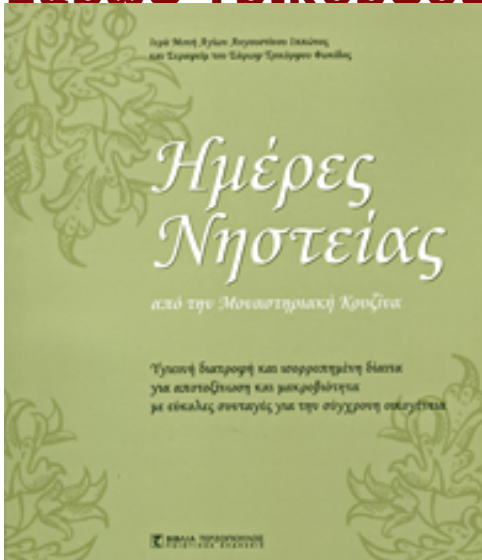


«**Ημέρες Νηστείας Από την Μοναστηριακή Κουζίνα**» από τους πατέρες της Ιεράς Μονής Αγίων Αυγουστίνου Ιππώνος και Σεραφείμ του Σάωφ Τρικόρφου Φωκίδος



Υγιεινή διατροφή και ισορροπημένη διαίτα για

αποτοξίνωση και μακροβιότητα με εύκολες συνταγές για την σύγχρονη οικογένεια.

Οι συνταγές των φαγητών και γλυκών τα οποία περιλαμβάνει αυτό το βιβλίο, επιλέχθηκαν από τους πατέρες της Ιεράς Μονής Αγίων Αυγουστίνου Ιππώνος και Σεραφείμ του Σάωφ Τρικόρφου Φωκίδος. Είναι η πεμπτουσία της μαγειρικής που προέρχεται από την παλαιά αλλά και νεότερη μοναστηριακή παράδοση, προσαρμοσμένη ειδικά στις διατροφικές ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας.

Εύκολες, νόστιμες, απλές στην πλειονότητά τους και κυρίως υγιεινές. Οι συνταγές προσφέρουν ποικιλία γευστικών λύσεων όχι μόνο για την περίοδο που νηστεύουμε, αλλά και για ένα ισορροπημένο πρόγραμμα σωστής διατροφής. Εμπνευσμένες προτάσεις και αρμονικοί συνδυασμοί δημιουργούν γευστικές εκπλήξεις και μας βοηθούν να ετοιμάσουμε γρήγορα και εύκολα ακόμη και ένα πιο φροντισμένο νηστήσιμο τραπέζι για μια ιδιαίτερη περίπτωση. [\(περισσότερα...\)](#)