

image not found or type unknown



Mis recetas vegetarianas

Alba Juanola

Fecha de publicación:
10/11/2015

Un libro perfecto para todos los que siempre se han sentido atraídos por el mundo vegetariano, pero nunca han sabido por dónde empezar.

Sello Editorial:
Zenith

Cuando Alba y su marido Jonay decidieron dar el paso y hacerse vegetarianos tuvieron muchas dudas sobre lo que este cambio podía generar en sus vidas. Hoy tienen tres hijos y son una familia vegetariana. Han recorrido un largo camino y de esta experiencia surge la idea de escribir este libro para ayudaros si habéis pensado mil veces «me gusta el rollo vegetariano pero ni idea de por dónde empezar» o si simplemente queréis introducir más verdura, legumbres y fruta en vuestro día a día.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

En **Mis recetas vegetarianas** encontraréis todo tipo de platos muy sencillos y fáciles de preparar; propuestas de menús semanales para que organizaros mejor; consejos para **dar el paso** de manera saludable; información muy útil sobre cómo ser una familia vegetariana e historias reales de personas que han pasado por esta experiencia.

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Alba Juanola

A **Alba Juanola** (SantVicenç de Castellet, 1982) siempre le ha interesado todo lo relacionado con el arte y la creación. Dedicó su formación a la moda pero su interés por la cocina y la alimentación la llevó a crear el blog «**Mi vida con un vegano**», con el fin de compartir no solo recetas vegetarianas, sino también experiencias y reflexiones sobre todo lo que supone ser una familia que ha optado por este estilo de vida. Estar casada con un vegano y cuidar a tres pequeños vegetarianos le da sin duda la experiencia necesaria para hablar del tema con conocimiento de causa.