



Fecha de publicación:
03/10/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

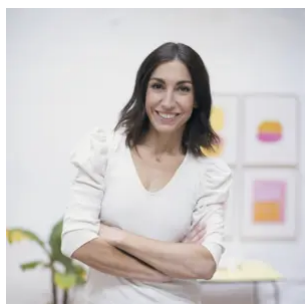
Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Repostería sana para ser feliz

Alma Obregón

La superventas de la repostería creativa, Alma Obregón, nos demuestra con recetas fáciles que se puede ser goloso sin renunciar a la salud

Cupcakes, tortitas, cookies, tartas... En este libro encontrarás recetas para todos los momentos y, por primera vez, varias propuestas dedicadas a los más pequeños. Todo pensado con la misma fórmula ganadora: delicioso + saludable. Además, el libro incluye una introducción a la «repostería saludable» y, al lado de cada receta, una guía de alérgenos.

«Los que me seguís sabéis que soy una firme defensora de que lo más saludable es comer de todo en su justa medida (¡postres incluidos!) y llevar una vida activa. Por eso tenía ganas de preparar por fin un recetario con esos dulces que se pueden tomar de manera regular sin sentirse culpable y que nos pueden endulzar el día a día sin hacernos coger unos kilos».

Como siempre, os prometo recetas sencillas, sin complicaciones, e ingredientes fáciles de encontrar y muy muy naturales. En ellas no encontraréis edulcorantes artificiales ni ingredientes altamente procesados; todo lo contrario: nuestros aliados serán las frutas, las verduras, las harinas, los cereales integrales..., conformando postres que aportan beneficios para una dieta equilibrada.»
Alma Obregón

Alma Obregón

Alma Obregón (@alma_cupcakes) empezó a compartir sus creaciones en su blog *Objetivo: Cupcake perfecto* en 2010. Desde entonces ha abierto el taller de cocina Alma's Cupcakes, obtuvo el título de Chef Pastelera por Le Cordon Bleu, dio el salto a la televisión en Canal Cocina y Divinity, y ha publicado trece libros de repostería. Actualmente imparte cursos *online* que suman más de cien mil alumnos.