



Comida sana para chicas con prisas

Georgina Gerónimo, Olivia Knight

Un libro repleto de consejos prácticos, rápidos y eficaces para chicas que no tienen tiempo que perder.

¿Es hablar de comida sana y solo piensas en platos verdes, insípidos y aburridos? Nada más lejos de la realidad. Comer sano puede ser delicioso e incluso puede cambiar tu humor (para bien). Deja que te demos unos consejos para potenciar tu amor por el mundo vegetal, transformar tu lista de la compra, tus recetas y tus técnicas de cocción y para que te sientas mucho mejor por dentro y por fuera sin tener que empadronarte en tu cocina.

¿Qué encontrarás en este libro?

- Recetas hiperfáciles para triunfar en un guateque.
- Técnicas ninja para cocinar más sano.
- Lista de gadgets de cocina bonitos y baratos.
- Instrucciones para ser la reina del *meal prep*.
- Calendario estacional de frutas, verduras y pescado.

Fecha de publicación:

10/05/2018

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Georgina Gerónimo

Georgina Gerónimo (Barcelona, 1993) es amante de los gatos, pero como de eso no se come, estudió Gráfica publicitaria en la Escola Massana e Ilustración en BAU. En 2015 fue la ganadora de la Beca Connecta't al còmic y publicó su primer libro, *Miniblogger*, cuyas ilustraciones contienen un 100% de sarcasmo y son libres de aceite de palma. En 2016 recibió una mención especial por la obra *Micromachismos Cuotidianos*, presentada en el Premi Jove de Còmic Sant Martí. Todo suena muy glamuroso, pero nos consta que diseña en pijama.

Olivia Knight

Olivia Knight (Barcelona, 1991) es el pseudónimo de una joven catalana que es incapaz de pasar más de cinco minutos callada. Una de las pocas veces que logró estar más tiempo en silencio – una media hora –, fue para reflexionar sobre si debía escribir o no. Y llegó a la conclusión de que había pasado demasiado tiempo hablando sobre el amor y el sexo con hombres y mujeres de edades muy diferentes como para no plasmarlo en una historia. El amor tiene muchos nombres muestra esta conversación permanente sobre un tema que nunca se acaba: ¿existe el sexo sin amor? Porque está claro que lo contrario es (casi) imposible, ¿o no? Con esta primera historia, ella pretende hacer extensiva esta conversación al resto de lectores. Especialmente, a los amantes de la fotografía y la repostería.

Encontrarás más información sobre la autora y su obra en:
<https://www.facebook.com/lashistoriasdeOK>