

image not found or type unknown



# Mis recetas vegetarianas

## Alba Juanola

**Fecha de publicación:**  
19/02/2019

Recuperamos 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

Si has pensado mil veces «me gusta el rollo vegetariano, pero ni idea de por dónde empezar» o si simplemente quieres empezar a introducir platos sin carne ni pescado en tu día a día, en *Mis recetas vegetarianas* encontrarás todo tipo de platos veganos, con opción a ovolactovegetarianos, y varias opciones de menús para que te organices y comas rico y variado. Además, encontrarás consejos para dar el paso de manera saludable e información muy útil sobre cómo ser una familia vegetariana e historias reales de personas que han pasado por esta experiencia.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**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.