

image not found or type unknown



Las recetas de Miri

Miri Pérez-Cabrero

Fecha de publicación:

09/04/2019

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Las recetas saludables de la foodie que más triunfa en Instagram

Cuando me fui a vivir fuera, empecé a cocinar recetas saludables, básicamente porque no quería alimentarme de ultraprocesados.

Poco a poco me di cuenta de lo mucho que me gustaba el mundo de la cocina y la nutrición, y cada vez investigaba más sobre nuevos ingredientes que podía utilizar en mis recetas, sobre nuevas técnicas y sobre cómo los alimentos son asimilados por nuestro cuerpo. Y así creé mi propio estilo de vida. Un estilo de vida donde la conexión entre cuerpo y mente es la protagonista.

El objetivo de este libro es transmitirte todo lo que he aprendido, llenarte de consejos para cuidarte un poco mejor, ayudarte con los menús diarios y la lista de la compra, y hablarte de mis ingredientes estrella.

Te voy a explicar cómo me cuido y te voy a dar el secreto para que hagas mis recetas favoritas.

image not found or type unknown



Miri Pérez-Cabrero

Miri Pérez Cabrero. Nacida en Barcelona hace 24 años, es una apasionada de la gastronomía healthy, convencida de que alimentarse de forma saludable no impide disfrutar de la comida y que además te hace sentir de una forma sorprendentemente única. Fue participante de Masterchef y es una de las instagramers de referencia.