



# Las recetas de Miri

**Miri Pérez-Cabrero**

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.

**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:** 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:** prensafictioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es



## 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.