

image not found or type unknown



# Begin Vegan Begun

**Aida Lídice**

**Fecha de publicación:**

17/09/2019

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Una de las blogueras veganas más seguida de nuestro país, nos presenta un libro práctico con dos semanas de recetas veganas.

Aida Lídice Lueje, creadora del blog *Begin Vegan Begun*, nos presenta un libro con dos semanas de recetas veganas. En él encontraremos deliciosas alternativas veganas de desayunos, comidas, meriendas y cenas para cada día de la semana.

Además, **la autora da respuesta a algunas de las preguntas más frecuentes en relación al mundo vegano:** ¿Comer vegano es sano? ¿De dónde saco las proteínas? ¿Y el hierro o el calcio? Desmontará y dará respuesta a algunos falsos mitos sobre el mundo vegano.

*Begin Vegan Begun* es un libro práctico con el que descubrirás que comer variado y vegano es fácil y divertido.

**Aida Lídice**