

image not found or type unknown



# Cocina light en 2 horas para toda la semana

**Caroline Pessin**

**Fecha de publicación:**

10/09/2019

**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

Tras el éxito de *Cocina en 2 horas para toda la semana*, llega un nuevo título para una colección de éxito internacional. Una cocina healthy, rápida y sin desperdicios

Dividido por estaciones, y con un ojo siempre puesto en la comida *light* y de proximidad para cada semana, incluye:

- Una lista de la compra dividida por las secciones del supermercado.
- El menú completo para toda la semana.
- El paso a paso de las dos horas de cocina.
- El resultado de los platos e instrucciones para su conservación.
- Consejos para calentarlos y emplatarlos en el momento que elijas.

En total, el libro lo completan:

- 16 menús semanales con más de 80 recetas equilibradas para toda la familia.
- Menús que privilegian los productos frescos de temporada.
- Una cocina sin sobrantes ni desperdicios.

image not found or type unknown



**Caroline Pessin**

Caroline Pessin es autora y estilista gastronómica desde hace 6 años. Trabaja en el sector editorial, la prensa y la publicidad. Su objetivo es ofrecer recetas accesibles, sabrosas y saludables. Al ser también madre, entiende muy bien el problema que supone organizar las comidas diarias de la familia y trabajar a la vez. Es autora de la serie *bestseller* del *batch cooking*: *Cocina en 2 horas para toda la semana*, *Cocina veggie en 2 horas para toda la semana* y *Cocina light en 2 horas para toda la semana*.