

image not found or type unknown



## Bowl to be wild

**Juan Carlos Iglesias Fernández**

**Fecha de publicación:**

26/05/2020

Boles saludables, rápidos y funcionales a ritmo de rock & roll.

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

### Contacto de prensa

**Nombre:** Lola

Escudero

**Teléfono:** 91 423 37

11

**Email:**

lescudero@planeta.es

¿Conoces la frase «somos lo que comemos»? Cada vez tenemos más evidencia de la importancia que tiene el tipo de alimentos que ingerimos y la frecuencia con la que comemos. Pero no solo somos lo que comemos, sino que también somos lo que absorbemos de lo que comemos. Por ello se han diseñado estos boles, para darle al cuerpo los nutrientes que mejoran las funciones como la capacidad antioxidante, la función digestiva, reforzar el sistema inmune, tener un metabolismo más eficiente, prevenir enfermedades cardiovasculares o aumentar la capacidad mental.

Aquí encontrarás **una cincuentena de recetas de boles sencillos, sofisticados, saludables, locales e incluso de otras culturas**, para que disfrutes e impresiones a tus invitados. Un libro con respuestas a las dudas que genera la alimentación ultra rápida actual, un camino para la búsqueda del equilibrio interior y para escapar de la comida procesada, con el objetivo de comer saludable con productos frescos, de proximidad y de muy sencilla preparación. Un libro que nos abre un mundo de apetitosas opciones para disfrutar como un gourmet y ser feliz. Y, además, a ritmo de rock & roll...

## Juan Carlos Iglesias Fernández

**Juan Carlos Iglesias**, juntamente con sus hermanos Borja y Pedro, son los responsables del Grupo Iglesias, que con más de treinta años de experiencia en el sector de la restauración cuenta con tres restaurantes y distintos puntos de catering y asesorías en algunos de los espacios más emblemáticos de Barcelona con Ferran y Albert Adrià.