

CHEF BOSQUET



EL PLACER DE COMER
SIN REMORDIMIENTOS
Mis recetas más brutales



Fecha de publicación:
10/02/2021

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

El placer de comer sin remordimientos

Chef Bosquet

Cocina sana y sin remordimientos

Cocina sana y sin remordimientos

El placer de comer sin remordimientos recoge las 70 recetas más brutales y demandadas por los miles de seguidores de **Chef Bosquet**, con las mejores opciones que existen para cocinar sano.

Descubrirás que las pizzas, las croquetas, los arroces o los dulces no están reñidos con la alimentación saludable, y aprenderás cómo combinar sabores, texturas y colores para disfrutar de la cocina al desnudo.

Además, el chef te enseñará a comprar los ingredientes más idóneos, a preparar cada alimento de la manera más correcta, a sustituirlos por otros menos perjudiciales y te dará información nutricional detallada de cada plato. En definitiva, todo lo necesario para que no se te resistan ninguna de sus recetas.

Porque comer sano te hace sentir bien y, además, engancha.



Chef Bosquet

Roberto Bosquet es chef, bombero, atleta y creador de contenido gastronómico a través de su cuenta en Instagram **@chefbosquet**. En 2018 fue nombrado el mejor *foodie* de España y desde entonces no ha parado. Su curiosidad le llevó a diplomarse en Le Cordon Bleu de Madrid en el año 2023. En la actualidad, además de cocinero, es cofundador del **restaurante Naked & Sated**, donde ofrece comida real, fresca, de temporada y sabrosa. Es autor de *Fast food saludable*, *El placer de comer sin remordimientos* y *Express*. Este es su cuarto libro.