

image not found or type unknown



Cocina sana en un plis plas para toda la familia

Fátima Aguirre

Fecha de publicación:
13/04/2022

El método infalible para organizar las comidas de forma saludable, rápida ¡y efectiva!

Sello Editorial:
Zenith

Todos sabemos que es importante seguir una alimentación saludable, pero cuando tenemos que cocinar para toda la familia y nos vence el cansancio después de una larga jornada laboral es fácil que caigamos en la trampa y acabemos tirando de platos precocinados. ¿El resultado? Que nuestra salud, y nuestro bolsillo, terminan resintiéndose.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Para solucionar este problema, Fátima Aguirre, la creadora de @familiasanaorganizada, nos explica cómo logró organizarse siendo madre de cuatro hijos y a pesar de tener un trabajo exigente. En estas páginas encontrarás más de 50 recetas muy fáciles de hacer y que encantarán a todo el mundo, cinco menús semanales para comer variado, consejos para organizarse con la compra y, como si esto fuera poco, 40 recetas extra de «abrir y listo» para emergencias.

Teléfono: 93 492 86 33

Una guía indispensable para decirle adiós al estrés, ahorrar tiempo y dinero, y poder asegurarte de que tu familia come sano.

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Fátima Aguirre

Fátima Aguirre es madre de familia numerosa, licenciada en Bioquímica por la UCM y experta en Nutrición Clínica y Salud Nutricional por la UCV. Aunque ahora es una experta en el tema, reconoce que no siempre ha tenido unos buenos hábitos alimentarios, y que hubo una época en la que sobrevivía a base de comida rápida a domicilio. Cuando llegaron los niños (¡cuatro, nada más y nada menos!) comprendió que no podía seguir así y que tenía que aprender a organizarse. A partir de ese momento, descubrió la magia de los menús semanales y decidió compartirlo con el mundo a través de **@familiasanaorganizada**, que cuenta con 107K seguidores.