



**Fecha de publicación:**

09/02/2022

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordova@planeta.es

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es

# Te quiero, verde

**Angelita Alfaro**

Un recetario de cocina familiar basado en los vegetales para llevar el huerto directamente a la mesa a través de platos tan saludables como apetitosos.

La primera idea que se le ocurre a un aficionado a la buena mesa cuando se habla de manjares son las verduras. Pueden ser una menestra, unos espárragos, unas alcachofas o unos pimientos del piquillo de Lodosa, lo que sea, pero casi siempre serán las verduras. La definición del diccionario de la Real Academia nos dice que las verduras y las hortalizas son plantas comestibles que se cultivan en las huertas. El consumo de alimentos vegetales es tan antiguo como el hombre y están a nuestra disposición en sus muchas variedades todos los días del año; solo es cuestión de saberlas elegir en función de su temporada.

Pepinos, espinacas, acelgas, repollos, coles, lechugas, escarolas, endivias, berros, guisantes, tirabeques, habas, alubias verdes, apio, cebollas, chalotas, cebolletas, patatas, zanahorias, remolachas, nabos, rábanos, salsifíes, pochas, garbanzos, lentejas, habas, hongos, puerros, hinojo... Todo ello es muy rico en todo tipo de vitaminas, unos las tienen de una clase y los otros de otra, a cuál más interesante. Es por eso que esta riqueza huertana no debe faltar jamás en nuestras despensas y en nuestras mesas. Puedo asegurar que en la mía no hay escasez de ellas. Espero así que este libro colme vuestras ilusiones de ser cada día más fuertes, sanos y alegres porque «de la panza viene la danza».

## Angelita Alfaro

**Angelita Alfaro** (Cervera del Río Alhama, La Rioja, 1941) compagina la dedicación a su familia con lo que es para ella su verdadera pasión, la cocina. Autora de 25 libros de cocina, sus infinitas y deliciosas recetas y su presencia constante en todo tipo de eventos, premios y en medios de comunicación han contribuido a difundir la extraordinaria cocina actual de raíces tradicionales de Angelita. Es autora también de *Pintxos, tapas y cazuelitas*, publicado en Libros Cúpula.