



Fecha de publicación:
13/04/2022

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Cocina sana en un plis plas para toda la familia

Fátima Aguirre

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

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.

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.

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

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.