



Inspiración vegetal

Amanda Ortega

Apuesta por una alimentación verde y experimenta un cambio real en tu vida y en tu bienestar.

El objetivo de este libro es **inspirar para que la alimentación de todas las personas sea más vegetal, saludable y deliciosa cada día.**

Por la salud de nuestra sociedad y del planeta es necesario y urgente apostar por un futuro *plantbased*. Para ello estas páginas proponen un sinfín de nuevas formas de disfrutar de la fruta y la verdura con recetas tan originales como: el canelón de *jackfruit* con espinacas y consomé de setas, los tacos thai de lentejas o las tartaletas cherry con crema de albahaca y barritas Snickers de pistacho.

Déjate sorprender por estas ideas variadas y creativas, con opciones para cada ocasión, a la vez que profundizas en tus valores para alinear tu alimentación con tu forma de ser. Para que todo fluya y puedas disfrutar de buenas comidas y de una buena vida.

Fecha de publicación:
11/05/2022

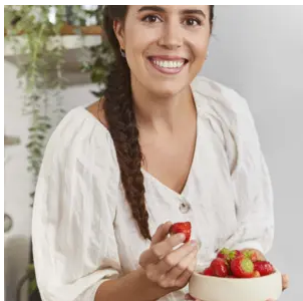
Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Amanda Ortega

Amanda Franco Ortega es periodista y comunicadora audiovisual. Su interés por el bienestar y la alimentación natural la llevó a ampliar su formación como herbodietista y coach de salud, así como a especializarse como cocinera vegana en Plantlab. Fundó su propia escuela presencial en Madrid, The Green Fuel, desde la que ha enseñado a cientos de personas a incorporar más vegetales en su alimentación de una forma sencilla y deliciosa. En la actualidad trabaja como chef privado, imparte talleres online, organiza retiros de yoga y alimentación consciente, crea recetas para marcas y sigue inspirando a su comunidad a través de su canal de recetas veganas en YouTube.