

### **Recetas veganas Realfooding**

# Fecha de publicación: 16/11/2022

16/11/2022

**Sello Editorial:** Ediciones Paidós

# Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86

33

Email:

pcordon@planeta.es

#### Sofía Álvarez

El segundo título de la nueva Biblioteca Realfooding® en el que Sofía Álvarez, con prólogo de Carlos Ríos, da las claves nutricionales para seguir una dieta vegetariana saludable, además de 50 recetas fáciles y deliciosas.

¿Una dieta vegana saludable y deliciosa es posible? ¡Por supuesto!

De la mano de Sofía Álvarez, del equipo Ralfooding<sup>®</sup>, descubriremos que el veganismo es mucho más que una dieta, y una opción más que saludable para todos los paladares. Además, aprenderemos las claves para conseguir que nuestra dieta vegana sea, además realfooder, y poder reducir o limitar los ultraprocesados, cada vez más presentes. Y sus 50 recetas nos darán un punto de partida delicioso para adaptar nuestra dieta a una dieta vegana y saludable.

#### Sofía Álvarez

**Sofía Álvarez** (Sevilla, 1996). Cuando, hace ya más de diez años, Sofía decidió hacerse vegana, no tardó en darse cuenta de que tenía mucho por descubrir. Así, se dedicó a reinventar su recetario y aprendió a alimentarse de manera saludable y sin carencias nutricionales.

De esta manera descubrió también su pasión por la cocina y por la nutrición. Se formó como Técnico Superior en Dietética y, poco después, conoció a Carlos Ríos y al movimiento Realfooding. Adoptó este estilo de vida y lo adaptó a la alimentación *plant-based* (vegana). Así fue como empezó a llevar la cuenta de Instagram de @realfooding.vegan, donde comparte recetas y consejos nutricionales.