

image not found or type unknown



Postres Realfooding

Lucía Martínez

Fecha de publicación:
16/11/2022

Presentamos el primer volumen de la nueva Biblioteca Realfooding® en el que Lucía Martínez, con prólogo de Carlos Ríos, da las claves nutricionales para preparar postres saludables, además de 50 recetas fáciles y deliciosas.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

¿A quién no le gusta disfrutar ocasionalmente de un postre delicioso y saludable?

Contacto de prensa

Lucía Martínez, del equipo Realfooding®, presenta un recetario con el que no solo prepararemos muchos postres, sino que también vamos a aprender sobre ellos. Descubriremos qué función tiene cada ingrediente, qué sustituciones podemos hacer y cuáles son los mejores endulzantes, además de otras claves para crear muchos más postres con tan solo algunos cambios en cada receta.

Nombre: Paloma
Cordón

Un libro imprescindible para toda cocina realfooder.

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Lucía Martínez

Lucía Martínez (Almería, 1993) estudió Traducción e Interpretación con la intención de dedicarse al mundo de los idiomas. Sin embargo, su creatividad y su interés por la fotografía la llevó a formarse también como diseñadora gráfica.

A raíz de descubrir que no podía tomar gluten comenzó a compartir sus recetas en su perfil de Instagram [@lu.singluten](https://www.instagram.com/lu.singluten), intentando aunar su pasión por la cocina y sus conocimientos de fotografía.

Lo que empezó siendo un *hobby* ha terminado convirtiéndose en un trabajo cada vez más enfocado en que todo el mundo pueda disfrutar de recetas saludables, fáciles y deliciosas. Podéis encontrar sus recetas más dulces y realfooders en la cuenta de Instagram de [@realfooding.postres](https://www.instagram.com/realfooding.postres).