Image not found or type unknown

# Hacer fit lo más fat. Las recetas sanas y fáciles de @ugar90

**Fecha de publicación:**
05/10/2022

**Sello Editorial:**
Espasa

## Contacto de prensa

**Nombre:** INTERNACIONAL Eduardo Martin

**Telefóno:** 93 492 89 06

**Email:**
emartines@planeta.es

**Nombre:** Fernanda Azeredo

**Telefóno:** 914230355

**Email:**
fazeredo@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL Patricia Jiménez

**Telefóno:** 93 492 82 76

**Email:**
pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Telefóno:** 914230353

**Email:** sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Telefóno:** 914 23 03 78

**Email:**
lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura Fernández

**Telefóno:** 91 423 03 28

**Email:**
lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Telefóno:** 916008074

**Email:**
mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Telefóno:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

### Alberto Ugarte @ugar90

La versión saludable de las recetas preferidas de Alberto Ugarte

**La versión saludable de las recetas preferidas de Alberto Ugarte**

En *Hacer fit lo más fat* vas a encontrar noventa recetas divididas en: Desayunos, Snacks, Principales, Postres y un apartado exclusivo de platos increíbles para hacer en la airfryer, el aparato que ha revolucionado el mundo de la cocina.

Tostadas francesas de chocolate, hummus de aceituna negra, raviolis de mascarpone y pistacho y ¡hasta un flan para hacer en la freidora de aire! Recetas sencillas, novedosas y siempre con un valor añadido: más sanas que las tradicionales. Sin azúcar o con menos grasa, pero manteniendo todo su sabor.

Este no es solo un libro de recetas o un eslogan publicitario. Es el lema de vida de los que quieren cuidar su alimentación y ser más activos, pero sin renunciar a comer ¡riquísimo!

Image not found or type unknown

# Alberto Ugarte @ugar90

Me llamo Alberto Ugarte y nací en Madrid, me crie en Valladolid, pero volví de manera definitiva a Madrid en 2014. He ejercido como cocinero, dietista, asesor de nutrición deportiva y monitor de gimnasio.

Un día me dio por compartir mis conocimientos de nutrición y mis recetas en redes sociales para intentar ayudar a otras personas y, desde entonces, me dedico a la creación de contenido digital *foodie*. A raíz de ello, he pasado por programas como *MasterChef*, he sido finalista en *The Best Foodie,* en 2020 y ahora también he podido cumplir uno de mis sueños: publicar mi primer libro.

Me podéis encontrar en Instagram y en TikTok como @ugar90.