

image not found or type unknown



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

**Fecha de publicación:**  
05/10/2022

**Alberto Ugarte @ugar90**

**Sello Editorial:**  
Espasa

La versión saludable de las recetas preferidas de Alberto Ugarte

## Contacto de prensa

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

**Nombre:** INTERNACIONAL  
Eduardo Martín

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.

**Teléfono:** 93 492 89 06

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.

**Email:**  
emartines@planeta.es

**Nombre:** Fernanda  
Azeredo

**Teléfono:** 914230355

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!

**Email:**  
fazeredo@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**  
pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Teléfono:** 914230353

**Email:** sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 914 23 03 78

**Email:**  
lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**  
lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:**  
mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

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.