

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

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!

Fecha de publicación:
05/10/2022

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Telefóno: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Telefóno: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Telefóno: 914230377

Email: nquintanar@espasa.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



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.