



Recetas veganas Realfooding

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 Realfooding®, 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.

Fecha de publicación:
16/11/2022

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

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](https://www.instagram.com/realfooding.vegan), donde comparte recetas y consejos nutricionales.