



Postres Realfooding

Lucía Martínez

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.

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

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.

Un libro imprescindible para toda cocina realfooder.

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

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).