

Recetas para ser feliz

Maribel García Sarabia

El camino a la felicidad en 75 platos por la autora de la exitosa cuenta de IG @recetasparaserfeliz.

En este libro no encontrarás solo recetas, sino todo el mundo y la filosofía de vida *slow* de **Maribel García Sarabia,** autora de la exitosa cuenta de Instagram **@recetasparaserfeliz.**

Estas páginas son una ventana para que puedas asomarte a su día a día en el campo, a su huerto, a sus **desayunos en el porche** por las mañanas en verano y a sus ratos con **una infusión y una mantita al lado de la chimenea** en invierno.

Maribel no solo te descubrirá una selección de **platos sanos, fáciles de preparar, con productos de temporada** y de proximidad; también te transmitirá su pasión por la **cocina unida a la naturaleza,** esa paz que nos da una olla a fuego lento, un buen guiso de mamá…, en definitiva, esa **calidez del hogar** que te alimentará y **te hará feliz de verdad.**

Fecha de publicación:
08/03/2023

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Maribel García Sarabia

Maribel García Sarabia (Alicante, 1986). Estudió Filología Inglesa en la Universidad de su ciudad natal, encontrando su vocación en los fogones, no en las aulas.

Creadora de contenido gastronómico en redes sociales, comparte recetas saludables con productos de temporada y proximidad en su perfil de Instagram **@recetasparaserfeliz,** una comunidad con más de medio millón de seguidores que se dejan inspirar por el día a día de Maribel en el campo, por su huerto y por su amor a la naturaleza.