



Organízate y sé feliz en la cocina. Recetas, trucos y menús

María Chefdemicasa

Un libro diferente que te facilitará la vida y con el que recuperarás el gusto por la cocina.

Un libro diferente que te facilitará la vida y con el que recuperarás el gusto por la cocina.

El ritmo de vida cada vez más frenético, con obligaciones y poco tiempo libre hace que dejemos de disfrutar de lo que verdaderamente nos gusta. Pero...

¿Sabes que para tener éxito en la cocina son claves la anticipación, la organización y la gestión del tiempo? ¿Y que elaborar menús saludables para la semana es más sencillo de lo que parece?

En este libro **María Chefdemicasa** te enseña a convertir tu **cocina** en un **espacio ordenado y agradable**: qué utensilios son necesarios, cómo hacer la compra de manera eficiente, colocar la despensa, la nevera y el congelador y conservar los alimentos. Además, **Organízate y sé feliz en la cocina** te ofrece un montón de **recetas** básicas que podrás tener siempre preparadas y **menús semanales** equilibrados para cada estación del año.

Fecha de publicación:
10/05/2023

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.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



María Chefdemicasa

María Victoria Antón, conocida como **María Chefdemicasa**, comparte desde hace más de diez años sus trucos y recetas en **YouTube**.

A través de su canal transmite todo su conocimiento y **amor por la cocina** con un lenguaje cercano y sencillo. La pasión le viene desde pequeña, que aprovechaba cualquier momento para cocinar.

En la actualidad vive en Benavente (Zamora), donde ha impartido **cursos y talleres de repostería y pastelería**, además de hacer tartas personalizadas.

A raíz de la pandemia decidió dedicarse por completo a su canal **Recetas de Cocina Chefdemicasa**. Su número de suscriptores no ha hecho más crecer y hoy se dedica plenamente a la creación de contenido culinario en redes sociales.