

image not found or type unknown



# Meal prep

## Paulina Cocina

### Fecha de publicación:

17/01/2024

### Sello Editorial:

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

### Email:

lescudero@planeta.es

El nuevo libro de la influencer de cocina por excelencia que arrasa en redes sociales, con millones de fans en todo el mundo.

### El nuevo libro de la influencer de cocina por excelencia que arrasa en redes sociales, con millones de fans en todo el mundo.

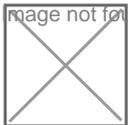
«Hace un tiempo decidí grabar videos de cómo preparar comida para guardar y tener a mano cuando no tengo tiempo o ganas de cocinar. Este “arte” de la organización de comidas se llama *meal prep* y lo practico desde hace años. Así diseñé sesiones de recetas que reúnen practicidad, salud y sabor: de carnes, panes y pizzas, verduras, legumbres y hasta cómo “adelantar pasos” para una fiesta o un cumpleaños.

*Meal prep* es un libro práctico, lleno de datos y *tips* que fui recolectando durante años, como guardar pesto en cubiteras o congelar las tartas ya preparadas.

Si te gusta la cocina, te va a encantar *Meal Prep*; si cocinas porque “te toca” seguro que un tupper con comida ya lista es lo mejor que te puede pasar. ¿Llegas tarde y tienes hambre? *Meal prep*. ¿Te cerró el súper? ¡*Meal prep!* ¿Quieres tirarte a ver una serie en la tele? ¡¡*Meal prep!*!

Bienvenidos a mi guía para cocinar, guardar y comer riquísimo. «Porque si nos organizamos, comemos todos.»

image not found or type unknown



## Paulina Cocina

Paulina cocina desde siempre: comida rápida, fácil, riquísima. Pero Paulina se convirtió en Paulina Cocina cuando en 2009, mientras cursaba un doctorado en Sociología, filmó un video cocinando un pastel de papas y lo compartió en internet. ¡Boom!

El resto es historia: un blog, un canal de YouTube y una cuenta de Instagram con millones de seguidores que son referencia ineludible entre los medios relacionados con la cocina. Además, una tienda online y varios libros de recetas que la rompen. Después del exitazo de *Meal Prep* (2021), en este nuevo libro chicos y chicas se animan a entrar en la cocina y aprenden a hacer ellos mismos las recetas más fáciles y ricas del mundo.