

Cocina sano y sin complicaciones



Fecha de publicación:
02/11/2023

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Cocina sano y sin complicaciones

Oriana Severino

El primer libro de la *influencer* gastronómica que arrasa en redes con sus recetas sanas, sencillas, y con pocos ingredientes, para el día a día. Muchas son sin azúcar, sin horno y sin gluten

El primer libro de la *influencer* gastronómica que arrasa en redes con sus recetas sanas, sencillas, y con pocos ingredientes, para el día a día. Muchas son sin azúcar, sin horno y sin gluten

Con más de un millón de seguidores, Oriana Severino (@tasty_hunting), tiene uno de los perfiles gastronómicos más apetecibles de las RR.SS. Desde sus canales de Instagram y TikTok, te engancha con sus **recetas sanas, sabrosas y de muy fácil elaboración**. En **Cocina sano y sin complicaciones**, su primer libro, encontrarás más de ochenta platos de ensaladas, bocados, crujientes, tortillas, *wraps*, carnes, pastas ¡y hasta postres! Un sinfín de soluciones saludables con pocos ingredientes que seguro tienes en tu cocina. Para Oriana vivir con prisas no tiene que ser sinónimo de comer mal, solo es cuestión de escoger alimentos de calidad para llevar una alimentación equilibrada. Por eso aquí encontrarás muchas recetas sin gluten y sin azúcares refinados, recetas ideales para toda la familia, y algunos *tips* de cocina muy útiles que te harán la vida más fácil y agradable.



Oriana Severino

Oriana Severino, más conocida como @tasty_hunting, es colombiana, pero canaria de adopción. Lleva más de cuatro años compartiendo en sus redes sociales recetas de cocina sanas y fáciles para el día a día. No obstante, fue durante la pandemia cuando descubrió que podía crear contenido gastronómico interesante y útil. Aunque su verdadera vocación desde niña siempre fue la cocina, Oriana es graduada en Publicidad y Marketing, así como en Administración y Finanzas. Durante diez años regentó un restaurante familiar junto a su padre, cocinero de profesión, quien le transmitió el amor por la gastronomía.

Instagram: 955 k seguidores

Tik Tok: 300 k seguidores

Facebook: 75 k seguidores