



¡Hoy cenamos ñami!

Elisenda López @nyamimami

La guía que resolverá las cenas de tus peques (¡y de toda la familia!)

La guía que resolverá las cenas de tus peques (¡y de toda la familia!)

Si quieres que tu familia coma sano, rico y variado, este libro será tu salvavidas. Elisenda, doctora en Biomedicina y creadora de la exitosa cuenta de Instagram @nyamimami, nos ofrece **soluciones prácticas para llevar una buena alimentación invirtiendo poco tiempo y dinero, y sin tener que preparar platos distintos para niños y adultos.**

En esta guía encontrarás trucos y consejos para llevar una buena alimentación en familia **desde la primera infancia de tus hijos hasta que sean mayores, ideas de menús semanales y más de 70 recetas (desde los divertidos calabacitis hasta las pizzas con masa de zanahoria)** que harán que los niños coman verduras casi sin darse cuenta y que todos disfrutéis al máximo de unas cenas de rechupete.

Fecha de publicación:

22/11/2023

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Elisenda López @nyamimami

Elisenda López es doctora en Biomedicina, madre de tres hijos y la creadora del perfil @nyamimami, donde comparte contenidos sobre maternidad y recetas para comer sano en familia. Le encanta la cocina y la buena comida, y en abril de 2022 decidió crear un perfil para compartir contenidos de recetas, *tips* de cocina, *baby led weaning*, maternidad y de su día a día (o, en sus propias palabras, su «locura feliz»).