



Fecha de publicación:
29/11/2023

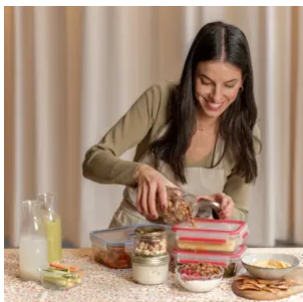
Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Recetas con airfryer Realfooding

Laura Sacristán @shoothecook

En esta entrega de la Biblioteca Realfooding®, descubre recetas fáciles y deliciosas para preparar en el electrodoméstico de moda, la airfryer, que nos sacarán de apuros culinarios sin renunciar a nuestra salud.

En esta entrega de la Biblioteca Realfooding®, descubre recetas fáciles y deliciosas para preparar en el electrodoméstico de moda, la airfryer, que nos sacarán de apuros culinarios sin renunciar a nuestra salud.

Tener una airfryer en casa y usarla para cocinar platos saludables son dos cosas diferentes. En este nuevo libro, con prólogo de Carlos Ríos, Laura Sacristán presenta 50 recetas fáciles y sanas para cocinar en el electrodoméstico que no puede faltar en una cocina moderna. Podrás cocinar desde pastas y arroces hasta carnes, pescados, legumbres, verduras y huevos, y mantener una dieta equilibrada siguiendo recetas sencillas y nutritivamente completas.

Laura Sacristán @shoothecook

Laura Sacristán es una cocinera y bloguera gastronómica riojana. Lleva en esto de la cocina y las redes sociales quince años. En 2016 cambió el diseño industrial por la gastronomía, donde podía ser mucho más creativa y ayudar a la gente a comer mejor. Así nació el blog *Shoot The Cook*, donde comparte su pasión a través de recetas nutritivas, originales y sabrosas. Lo que más disfruta Laura es crear las recetas, pensar en los sabores y las texturas del plato, y lograr que sean fáciles, rápidas y con ingredientes accesibles para todo el mundo.

Actualmente compagina la creación de contenidos en redes sociales con otros proyectos gastronómicos como talleres y cursos de cocina. En 2023 publicó su primer libro, *Recetas con airfryer Realfooding*.

[@shoothecook](https://www.instagram.com/shoothecook)

[@shoothecook_recetas](https://www.instagram.com/shoothecook_recetas)

shoothecook.es