



Fecha de publicación:
10/01/2024

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 healthy en 2 horas para toda la semana

Stéphanie de Turckheim

¡Vuelve la colección de *BATCH COOKING* de mayor éxito mundial! 80 recetas *healthy*, cero complicaciones y un producto de temporada.

¡Vuelve la colección de *BATCH COOKING* de mayor éxito mundial! 80 recetas *healthy*, cero complicaciones y un producto de temporada.

Dividido por estaciones, y con un ojo siempre puesto en la comida de proximidad, para cada semana incluye:

- Una lista de la compra dividida por las secciones del supermercado.
 - El menú completo para toda la semana.
 - El paso a paso de las dos horas de cocina.
 - El resultado de los platos e instrucciones para su conservación.
 - Consejos para calentarlos y emplatarlos en el momento que elijas.
- En total, el libro lo completan:
- 16 menús semanales con más de 80 recetas equilibradas para toda la familia.
 - Menús que privilegian los productos frescos de temporada.
 - Una cocina sin sobrantes ni desperdicios.

Stéphanie de Turckheim

Stéphanie de Turckheim es autora de varios libros de cocina y dirige talleres de cocina para niños. Es embajadora de "bio Planète", una marca de aceites 100% ecológicos, y también trabaja para el sector de la gran distribución como asesora culinaria en creación e innovación.