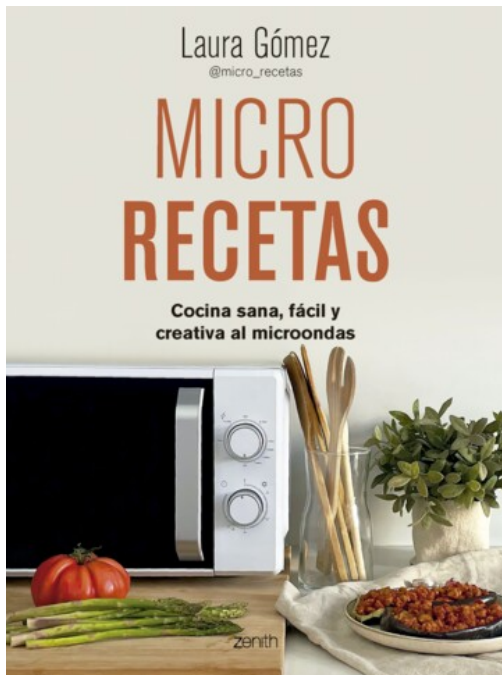




Fecha de publicación:
17/01/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Micro recetas

Laura Gómez López

Las recetas de Laura Gómez (@micro_recetas) para comer sano, ahorrar energía y aprovechar al máximo el tiempo con el microondas.

Las recetas de Laura Gómez (@micro_recetas) para comer sano, ahorrar energía y aprovechar al máximo el tiempo con el microondas.

Redescubre el poder de tu microondas con 70 recetas fáciles y ricas que te ayudarán a comer sano, ahorrar energía y perder poco tiempo en la cocina.

No hace falta pasar horas en la cocina ni gastar un dineral para preparar platos resultones, y Laura nos lo demuestra con 70 recetas deliciosas, sencillas y con productos de temporada que tendrás listas en menos de 30 minutos.

Desde **preparaciones básicas** como cebolla caramelizada, picatostes o patatas chip, hasta platos tan ***gourmet*** como unas flores de alcachofa, un *risotto* o un tiramisú, en este libro encontrarás un montón de opciones para todas las ocasiones, además de **guías de tiempos de cocción y planificadores para preparar menús muy completos en un santiamén.**

Laura Gómez López

Laura Gómez inspira cada día a su comunidad [@micro_recetas](https://www.instagram.com/micro_recetas) con propuestas fáciles y creativas usando el microondas. Con una pasión innata por la cocina y una mente creativa, elabora recetas que cautivan por su sencillez y rapidez. Es una gran defensora de una cocina accesible, donde cualquiera pueda gozar de una dieta equilibrada, saludable y sabrosa, ahorrando energía, dinero y sin necesidad de conocimientos culinarios.