



Picar y disfrutar

Elena Enríquez

Recetas deliciosas y sin azúcares refinados para convertir nuestro desayuno, tentempié o picoteo en momentos especiales de los que disfrutar en el día a día.

Recetas deliciosas y sin azúcares refinados para convertir nuestro desayuno, tentempié o picoteo en momentos especiales de los que disfrutar en el día a día.

Muchos picamos algo para mantenernos con energía a lo largo del día, y **las recetas que propone Elena en este libro se convertirán en el aliado perfecto contra la tentación de los ultraprocesados**. Desde *bowl*s, granolas y tostadas hasta *wraps* y algunas opciones más elaboradas, las recetas de Elena son saludables y apetecibles. Además, son rápidas de preparar y **podrás disfrutarlas en casa o llevarlas contigo allá adonde vayas**.

Fecha de publicación:
20/03/2024

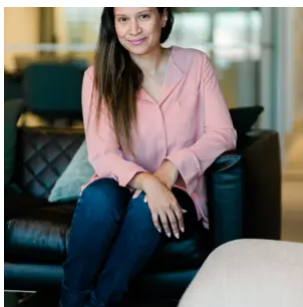
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Elena Enríquez

Elena Enríquez es chef autodidacta, *health coach* certificada y la persona detrás de la exitosa cuenta de Instagram [@pesasynutricion](https://www.instagram.com/pesasynutricion), donde comparte recetas sencillas, balanceadas y nutritivas. Elena sabe lo complicado que es conciliar el mundo laboral con la familia y el cuidado personal. Es una enamorada de los desayunos, los almuerzos y las cenas saludables que requieren poco tiempo, y disfruta compartiendo recetas, trucos de cocina, alimentos y consejos de planificación que hacen que la vida sea más fácil y saludable. Es feliz en compañía de su familia, con la que disfruta de su tiempo libre compartiendo viajes y aficiones.