



# Cocina 2h y come bien toda la semana

**Laura Sacristán @shoothecook**

Laura Sacristán (@shoothecook) te presenta el plan de *batch cooking* perfecto para comer bien toda la semana.

**Laura Sacristán (@shoothecook) te presenta el plan de *batch cooking* perfecto para comer bien toda la semana.**

Preguntarse cada día qué cocinar resulta agotador, especialmente cuando quieres comer saludable... pero Laura Sacristán acude al rescate con una rutina de *batch cooking* que te ahorrará tiempo, dinero y energía mientras comes rico, saludable y variado.

Este libro incluye más de 75 recetas combinadas en 12 menús semanales económicos y rápidos de preparar, con opciones variadas y consejos para conservar los platos y aprovechar mejor tu tiempo. Tener la comida preparada en la nevera es la única forma de alimentarte bien y no caer en lo de siempre para salir del paso o pedir a domicilio, y con las recetas de Laura ganarás paz mental y tiempo para dedicárselo a lo que tú quieras.

**Fecha de publicación:**  
19/11/2025

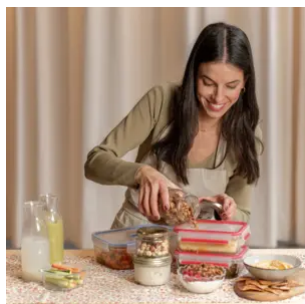
**Sello Editorial:**  
Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



**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](https://www.shoothecook.es)