



Fecha de publicación:
11/11/2026

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Frutos secos

Clémence Catz

Recetas altas en proteína utilizando frutos secos como ingrediente protagonista, en recetas de todo tipo.

Recetas altas en proteína utilizando frutos secos como ingrediente protagonista, en recetas de todo tipo.

Versátiles, deliciosos y extraordinariamente nutritivos y saludables...

Y es que con un simple puñado, podrás transformar una receta corriente en un plato más cremoso, sabroso, interesante y, sobre todo, muy muy rico en proteína. En este libro descubrirás cómo incorporar los frutos secos en tu cocina diaria de forma fácil y creativa: desde desayunos reconfortantes y salsas llenas de carácter hasta platos principales y postres irresistibles. Recetas accesibles, pensadas para disfrutar sin complicaciones y sacar al máximo partido a un ingrediente tan sencillo como extraordinario.

Ricas en proteínas y grasas de calidad, los frutos secos aportan energía, textura y profundidad de sabor. Son ese pequeño gesto que marca la diferencia, ese toque que convierte lo cotidiano en algo especial.

El ingrediente que lo cambia todo, está más cerca de lo que crees.

Clémence Catz