



Fecha de publicación:
09/04/2013

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Saber cocinar recetas light

Mariló Montero, Sergio Fernández

Las recetas más ligeras y sabrosas de *La Mañana de la 1*.

Las recetas más ligeras y sabrosas de *La Mañana de la 1*.

Comer de una forma ligera debe convertirse en un estilo de vida para todas aquellas personas que se preocupan por su salud y su físico, y para poder lograrlo más *light* y sabrosas de *La mañana de La 1*. Son recetas bajas en calorías y cocinadas de una forma sana que nos ayudarán a mantener la línea e incluso perder algún kilo de más sin renunciar al sabor.

Además, incluye técnicas y trucos con los que conseguiremos platos más saludables y divertidos: cómo cocinar con menos aceite, desgrasar un caldo o preparar tortillas en el microondas; o hacer vinagretas de colores, cubitos de hielo con frutas o pétalos de flor para las ensaladas.

Patatas gratinadas con boletus y crujiente de puerro, arroz con verduras al azafrán, piquillos rellenos de calabacín y gulas, rollo de lenguado y salmón, delicias de ternera a la sidra..., un completo y variado recetario de platos *light* y deliciosos que nos harán sentir mucho mejor.

Mariló Montero

Encienda La 1 de TVE por la mañana, y ahí estará ella: **Mariló Montero**. La presentadora nacida en Estella, Navarra, lleva toda su vida dedicada a trabajar en medios de comunicación —prensa escrita, radio y televisión—; en esta última se ha convertido en una referencia con *La mañana de La 1*. Montero no entrevista, sino que conversa, escucha a su invitado y obtiene de él más verdad que si lo sometiera a un interrogatorio inquisitorial. Montero convence y se implica. Es, usando la expresión de su maestro Jesús Hermida, «televisión pura».

La crítica y sus compañeros de profesión le han otorgado, entre otros premios, el Micrófono de Oro, la Antena de Oro y el Elio. Ha publicado los libros *Por montero. Crónicas del pensamiento diario* y, con Sergio Fernández, los best sellers *Saber cocinar. Recetas y trucos de La mañana de La 1*, *Saber cocinar en días de fiesta* y *Saber cocinar postres*. También *Saber moverse. Cuídate y ponte en forma con los ejercicios de La mañana de La 1*, junto a Cristina Mérida. Actualmente es conductora y subdirectora de *La mañana de La 1* en la televisión pública.



Sergio Fernández

Sergio Fernández Luque nació en Madrid en la Nochebuena de 1976. Cursó estudios de Hostelería y de Dirección de Empresas y Actividades Turísticas en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid. Posteriormente, completó estos estudios en la Escuela de Hostelería de Tours (Francia). En la actualidad es profesor de cocina en Madrid y realiza, junto a Mariló Montero, la sección «Saber cocinar» de *La mañana de La 1* de TVE y, también, colabora en la sección «Saber Vivir» de este programa. Es autor, además, de varios libros (*Las mejores recetas de Saber Vivir* y *Los trucos de cocina de Sergio*) y, junto con Mariló Montero, de los superventas *Saber cocinar. Recetas y trucos de La mañana de La 1*, *Saber cocinar en días de fiesta* y *Saber cocinar postres*.