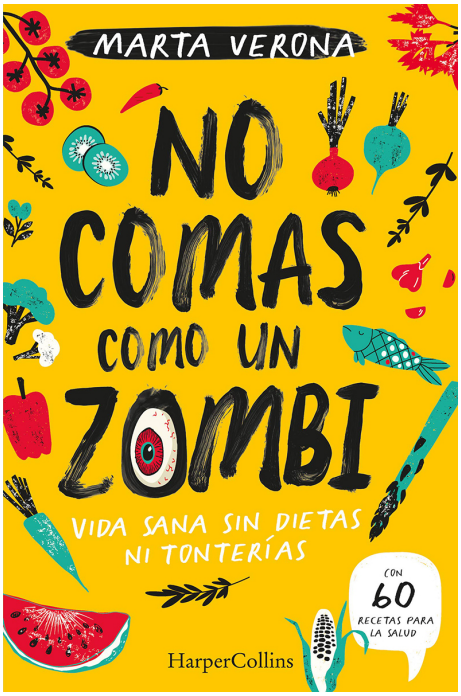

Marta, Verona
Fue ganadora del programa Master Chef que emite TVE. Es docente e investigadora en Nutrición Culinaria en la Universidad Complutense de Madrid. Se graduó en el Máster de Cocina en el Basque Culinary Center, destacando su habilidad en términos creativos.

No comas como un zombi. Vida sana sin dietas ni tonterias

Autor: Marta, Verona

Harper Collins Iberica
ISBN: 978-84-9139-593-5 / Rústica / 240pp | 140 x 215 cm
Precio: $ 24.000,00

¡Se acabaron las dietas! Por fin vas a chuparte los dedos comiendo sano. c La nutricionista y ganadora de MasterChef, Marta Verona, nos enseña a hacer la compra, a leer las etiquetas y a cocinar de forma sencilla y sana. En No comas como un zombi, nutrición y cocina se dan la mano para conseguir una vida activa, organizada y saludable. Y como una de las claves para cuidarse es meter las manos en la masa, ¡te esperan 60 deliciosas recetas! Empanadillas japonesas rellenas de verduras, hummus de zanahoria, tacos vegetales de atún o tiramisú de mango. Porque comer sano es más fácil que nunca.

Si el espíritu zombi se apodera de ti y caminas sin pensar hacia la publicidad engañosa, los bulos y las dietas milagro, es que necesitas este libro. Aquí descubrirás que tomar fruta por la noche no es malo o que el pan no engorda.