

Fecha de publicación:
15/02/2018

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Repostería sana para ser feliz (Edición mexicana)

Alma Obregón

Lo delicioso no está peleado con lo saludable

LA BESTSELLER DE LA REPOSTERÍA CREATIVA NOS DEMUESTRA CON RECETAS FÁCILES QUE SE PUEDE SER GOLOSO SIN RENUNCIAR A LA SALUD.

Cupcakes, hot cakes, galletas, pasteles, barritas, donas, smoothies... En este libro encontrarás recetas ideales para todos los momentos y, por primera vez, varias propuestas dedicadas a los bebés menores de un año. Todo pensado con la misma fórmula ganadora: delicioso + saludable.

Este libro incluye una breve introducción al mundo de la repostería saludable, con una guía en la que se explica brevemente qué son y para qué se usan ingredientes como la quinoa, la chía, el amaranto..., todos ellos muy fáciles de conseguir en tiendas naturistas o en la sección de productos orgánicos del supermercado.

Además, encuentra las recetas que mejor se adaptan a ti: sin huevo, sin gluten, sin azúcar y sin lácteos.

image not found or type unknown



Alma Obregón

Alma Obregón, licenciada en Comunicación Audiovisual y Pedagogía del Violín, decidió dejarlo todo por su amor a la repostería. Autodidacta en sus inicios, completó su formación con cursos en Europa y Estados Unidos, y obtuvo el título de Chef Pastelera por Le Cordon Bleu.

Aunque es conocida por su amor incondicional por los cupcakes, lo cierto es que le gustan todos los dulces, a los que se dedica en cuerpo y alma. Autora del libro de cupcakes más vendido en España —Objetivo: cupcake perfecto—, ha publicado numerosos títulos de recetas dulces, y presentó tres temporadas de Cupcake Maniacs en el canal Divinity.

Recientemente inauguró su bakery en Madrid, Cookies and Dreams by Alma, a la que dedica gran parte de su tiempo, compaginándola con los cursos que imparte en su escuela, Alma's Cupcakes. Ultramaratonista enamorada del running, la repostería saludable ha sido uno de sus mayores campos de investigación en los últimos años. Más allá de la repostería y el deporte, el nacimiento de su hijo Bruno le ha cambiado la vida y lucha a diario por conciliar junto a su marido Lucas y no renunciar a un solo minuto de crianza.