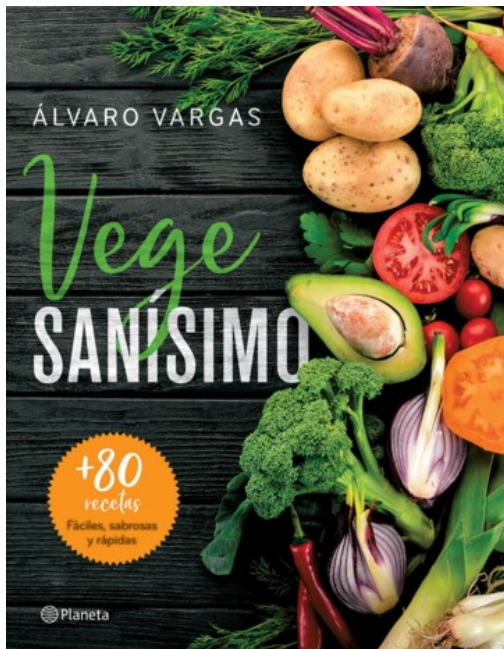




Vegesanísimo

Álvaro Vargas

La guía más completa para vegetarianos, con consejos nutricionales y más de 80 recetas.

¿Has decidido dejar de comer carne y pescado?, ¿no sabes por dónde empezar?, ¿te preguntas si tendrás todos los nutrientes necesarios, si se presentará algún déficit, si realmente es una dieta saludable o de dónde sacarás la proteína y el hierro? ¿Te aburre comer siempre hummus, remolacha y pasta?

Seitán en salsa de arándanos, hamburguesas de amaranto, ñoquis de camote, pastel de espinacas... Dividido por estaciones y apostando por los productos de proximidad, Vegesanísimo es la biblia de referencia para veganos y vegetarianos. Una obra de consulta imprescindible donde encontrarás ideas y consejos para darle sabor y color a tus menús diarios.

Fecha de publicación:

13/03/2020

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx

Álvaro Vargas

Álvaro Vargas, periodista y técnico superior en nutrición, ha conseguido seducir a cientos de miles de seguidores en redes sociales que día a día ponen en práctica sus consejos sobre nutrición y recetas. Su objetivo es difundir un modelo de alimentación sana y sostenible. Es autor de *Nutrición práctica para tu día a día*, *Tu salud a través de los alimentos* y *Mis recetas veganas*.