



Fecha de publicación:
13/01/2023

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Cocina en 2 horas para toda la semana

Caroline Pessin

80 recetas y 16 menús semanales para cocinar sin sobrantes ni desperdicios

¡El *bestseller* mundial del *batch cooking*!

Un método infalible para cocinar en solo 2 horas todos los menús de la semana

Este es el primer libro que se inspira en la tendencia del *batch cooking*, una técnica culinaria que te permitirá comer sano, dejar de desperdiciar comida y ahorrar tiempo y dinero. Dividido por estaciones, y con un ojo siempre puesto en la comida de proximidad, para cada semana incluye:

- Una lista de la compra dividida por las secciones del supermercado.
 - El menú completo para toda la semana.
 - El paso a paso de las dos horas de cocina.
 - El resultado de los platos e instrucciones para su conservación.
 - Consejos para calentarlos y emplatarlos en el momento que elijas.
- En total, el libro lo completan:
- 8 menús semanales con más de 40 recetas equilibradas para toda la familia.
 - Menús que privilegian los productos frescos de temporada.
 - Una cocina sin sobrantes ni desperdicios.

Pronto aparecerá el segundo tomo.

Caroline Pessin

Caroline Pessin autora del *bestseller* del *batch cooking* **Cocina en 2 horas para toda la semana**.