

image not found or type unknown



# Cocina en 2 horas para toda la semana (Edición mexicana)

**Fecha de publicación:**

12/01/2023

**Sello Editorial:**

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Melissa Moreno  
Cabrera

**Email:**  
mmorenoc@planeta.com.mx

**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:

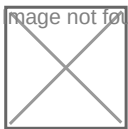
- Una lista de la compra dividida por las secciones del supermercado.
- El menú completo para toda la semana.
- El paso a paso de las dos horas de cocina.
- El resultado de los platos e instrucciones para su conservación.
- Consejos para calentarlos y emplatarlos en el momento que elijas.

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.

image not found or type unknown



**Caroline Pessin**

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