



Inés Basterra

AUTORA DEL EXITOSO BLOG
"HOY COMEMOS SANO"



COME RICO, COME SANO



TRUCOS Y
RECETAS
SABROSAS,
SALUDABLES
Y MUY
ACCESIBLES

¡BIENVENIDOS AL MUNDO DELICIOSO Y SALUDABLE DE INÉS BASTERRA!

@hoycomemossano

Con un estilo propio y auténtico a la hora de cocinar, agudizando el ingenio y acudiendo a la despensa más natural, Inés crea recetas para el día a día, siempre saludables, sabrosas y sin renunciar a nada.

Olvídate de la lechuga y la pechuga de pollo o de aquellos productos exóticos que son difíciles de encontrar en el mercado. O del bombardeo sobre información nutricional y terminologías imposibles de entender, producto de modas pasajeras. Comer sano y saludable se basa en cambiar

algunos conceptos y organizarse utilizando comida real donde predominan las legumbres, los cereales, las frutas y verduras, y las grasas más saludables. Así de fácil.

Lo primero será tener los ingredientes adecuados en tu despensa, luego organizarte mediante el batch cooking o meal-prep y, por último, echarle un poco de imaginación.

¡Y a disfrutar como locos redescubriendo la pasión por la cocina más natural!





Nací en Bilbao, pero me gusta decir que soy una bilbaina con alma gaditana. Mi pasión por la cocina empezó desde bien pequeña, cuando mi abuela me ponía una montañita de harina con agua junto a la suya para que amasara igual que hacía ella. Desde entonces, la cocina es mi refugio, el lugar donde doy rienda suelta a mi creatividad. Hace casi dos años dejé mi trabajo en una empresa de *marketing*, cogí mis bártulos y me instalé en Cádiz para dedicarme por completo a mi blog *Hoy comemos sano* y a mis redes sociales. Un

proyecto que empezó y cobró vida hace cuatro años, como parte de un trabajo final de máster, y un espacio donde comparto recetas saludables para el día a día, artículos de viajes y recomendaciones de mis lugares favoritos para comer.

El mar, comer, la luz gaditana, mi gente y las sonrisas son lo que mueven mi vida. Algunas de mis frases favoritas son: «si tienes un porqué tienes un cómo», «simplifica» y «siempre en positivo».

Creo firmemente en el poder de una sonrisa, y en una alimentación saludable, deliciosa y disfrutona.



GRAN AUDIENCIA EN RR.SS.



INSTAGRAM
125 K SEGUIDORES

Editorial Arcopress
Cocina, dietética y nutrición

ISBN: 978-84-17057-78-7

IBIC: MBNH3; WBA

PRECIO: 17,95 €

PÁGINAS: 176

FORMATO: 17 x 24 cm

Rústica con solapas

