



# Cenas para PEQUES

Maria Marin Alonso

POR LA YOUTUBER E INSTAGRAMER CON MILES DE SEGUIDORES DE SUS RECETAS INFANTILES



Cenas para peques es la mejor guía para padres y madres que buscan cada día cómo dar de comer o cenar a sus hijos de forma saludable y sin morir en el intento.

¿Se te agotan las ideas de menús para tus hijos?  
¿Buscas recetas saludables y que gusten a los más pequeños? Tranquilidad! Hay vida más allá de la tortilla y las salchichas y estas páginas tienen la solución.

Si a tu peque no le gusta el brócoli, la zanahoria o la coliflor estás tardando en probar las recetas que te ofrece María en su primer libro: "Cenas para peques". Platos fáciles, diferentes y sanos que harán las delicias de los más pequeños de la casa sin volvernos locos por la falta de tiempo o de ideas para sorprender.

*Cenas para peques* es la mejor guía para padres y madres que buscan cada día cómo dar de comer o cenar a sus hijos de forma saludable y sin morir en el intento.

Croquetas de brócoli, tortitas de coliflor, hamburguesas de garbanzos o de pescado y crepes de espinacas son solo un ejemplo de este recopilatorio de 50 recetas.

Una completa selección de recetas saludables, con la verdura como protagonista y con ideas sencillas e ingredientes asequibles, para cocinar de forma fácil y rápida los menús de los peques de la casa.





## María Marín Alonso

María es la creadora de *Cenas para peques*. Con 41 años, María es periodista, madre de 4 hijos y, ante la preocupación diaria de buscar recetas fáciles y sanas para sus hijos, ha descubierto en la cocina su gran pasión. Es la pequeña de 8 hermanos y quizá, viendo cada día cocinar a su madre, empezó a aprender esos pequeños trucos de aprovechamiento en la cocina que ahora le permiten llenar su repertorio de originales y diferentes recetas. Un puñado de garbanzos, unas zanahorias cocidas y un poco de jugo de limón pueden convertirse en unas estupendas bolitas de garbanzos al horno. Del mismo modo que, de dos doradas al horno, María saca una ración de empanadillas, otra de huevos rellenos y una tercera de croquetas con coliflor. Y así, con un poco de imaginación e ingenio, compagina su labor de periodista en un departamento de comunicación, con su papel de madre de familia numerosa que, sin duda, es para ella su mayor orgullo y satisfacción.

**CROQUETAS DE BRÓCOLI, TORTITAS DE COLIFLOR, HAMBURGUESAS DE GARBANZOS O DE PESCADO Y CREPES DE ESPINACAS SON SOLO UN EJEMPLO DE ESTE RECOPIULATORIO DE 50 RECETAS. UNA COMPLETA GUÍA DE RECETAS SALUDABLES, CON LA VERDURA COMO PROTAGONISTA Y CON IDEAS SENCILLAS E INGREDIENTES ASEQUIBLES, PARA COCINAR DE FORMA FÁCIL Y RÁPIDA LOS MENÚS DE LOS PEQUES.**

**GRAN AUDIENCIA EN RR.SS.**  
**TARGET: MUJERES ENTRE 25 Y 45 AÑOS**



**58.600 SEGUIDORES EN INSTAGRAM**

HASTA 90.000 CUENTAS ALCANZADAS EN VIDEO  
 RECETAS Y MÁS DE 100.000 IMPRESIONES

MÁS DE 2.000 SEGUIDORES EN FACEBOOK Y 2.700 SUSCRIPTORES DE YOUTUBE

**Editorial Arcopress**  
*Salud*

ISBN: 978-84-17057-98-5

IBIC: WBF; WBK

PRECIO: 15,95 €

PÁGINAS: 128

FORMATO: 13,5 x 20 cm

Rústica con solapas



9 788417 057985