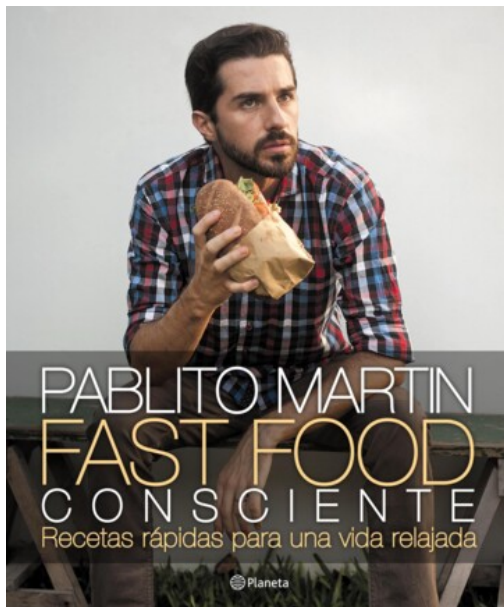




Fecha de publicación:
01/06/2016

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar

Fast food consciente

Pablito Martín

El primer referente masivo de la alimentación consciente en Argentina te muestra el camino con más de cien propuestas fáciles, sanas y rápidas, para las cuatro estaciones del año.

¿Comés mal porque vivís corriendo?

¿A tu alimentación le faltan nutrientes y no sabés cómo equilibrarla?

¿Te gustaría incorporar semillas, granos, frutos secos y fermentados pero te parece algo raro y no sabés cómo?

La falta de tiempo dejó de ser una excusa: en Fast-Food Consciente: recetas rápidas para una vida relajada, el primer referente masivo de la alimentación consciente en Argentina te muestra el camino con más de cien propuestas fáciles, sanas y rápidas, para las cuatro estaciones del año.

En su nuevo libro, Pablito Martín pone sobre la mesa sus nuevas propuestas, todas ideales tanto para quienes simplemente quieran complementar su dieta como para quienes deseen informarse o cambiar sus hábitos por completo. Cereales, legumbres, verduras, hortalizas, frutas, leches vegetales, mayonesas, panes, jugos y licuados, quesos alternativos. Con recetas que llevan menos de 33 minutos de preparación, y en algunos casos menos aún, este libro ofrece una colección imperdible de propuestas para todas las edades, listas para disfrutar en familia, al aire libre, con frío, con calor, con amigos, en cumpleaños y en las Fiestas.

Con su estilo único, sencillo y divertido, el chef y periodista de alimentación consciente enseña cómo convertir la frase de Hipócrates "Somos lo que comemos" en una realidad posible para la vida cotidiana.



Pablito Martin

Es periodista y chef especializado en alimentación saludable desde 2001. Estudió gastronomía en IGNOS y periodismo en TEA. Se desempeñó en destacados hoteles cinco estrellas como el Hotel Emperador y el Palacio Duhau Park Hyatt Buenos Aires. A los doce años tuvo su primer programa de radio.

En agosto de 2011 publicó su primer libro de cocina consciente, *Con probar no perdés nada*; en 2012, *Detrás de los alimentos*; en 2013, *Medicalimentos y Vitanutrientes* y *La Re-Evolución de la cocina*, y en 2014, *Detené la diabetes*. En 2015 participó en el libro *Estimula tu inmunidad naturalmente*, y en 2016 edita *Fast Food Consciente* (Planeta).

A mediados de 2013 lanzó la primera revista de alimentación consciente en la Argentina: *Cocina consciente*.

Actualmente trabaja en la TV Pública junto con Eugenia Tobal en *Cocineros de noche* como coconductor. Participó en los programas: *El mejor momento de tu vida*, *Pop Radio*, *Hacete cargo*, *Radio 10*, *Cocina fácil* (Fox Life), *Súper express* (Fox Life), *Tu vida más simple* (Fox Life), *Baires Directo* (Telefe), *Cocineros Argentinos* (Televisión Pública), *AM* (Telefe), *La mesa está lista* (Canal 13), *Cocina sobre ruedas* (América TV), entre otros. Es columnista en diferentes programas de radio a nivel nacional e internacional. Viaja de manera habitual por el país y por el exterior para dar talleres de alimentación viva y alimentación consciente.