



Fecha de publicación:
05/09/2018

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

Rico, sano y vegano

Martina Ciano

Si compartís su estilo de alimentación o si solo sentís curiosidad, este libro es para vos. Contiene más de ochenta recetas ciento por ciento veganas.

“Al contrario de lo que se piensa, la comida vegana es tan deliciosa como cualquier otra, solamente hace falta abrir la cabeza y probar nuevos sabores”, asegura en la introducción de este libro Martina Ciano, que con solo diecisiete años reúne a unos treinta mil seguidores en su cuenta de Instagram y se convirtió en referente del veganismo en la Argentina.

Si compartís su estilo de alimentación o si solo sentís curiosidad, este libro es para vos. Rico, sano y vegano contiene más de ochenta recetas ciento por ciento veganas y un apartado con recomendaciones para crear tus propias harinas, leches vegetales, mantequillas, sustitutos del huevo, y para el remojo y la germinación de legumbres, semillas y frutos secos.

También podrás encontrar un capítulo especial dedicado a todo lo que tenés que saber de la dieta vegana avalado por la doctora Florencia Dafne Raele, autora del bestseller Nutrición holística: alimentación para el cuerpo, el alma y la mente (Planeta, 2017).

Con un estilo fresco y joven, Martina cuenta su recorrido por el camino de la alimentación consciente y sustentable. No te lo podés perder.

Martina Ciano

Nació el 29 de julio de 2001. En 2016 creó la cuenta de Instagram Veganfitfluencer, desde la que comparte su estilo de alimentación con unos treinta mil seguidores. Dicta workshops en espacios privados de la ciudad de Buenos Aires, donde muestra cómo preparar sus recetas, qué ingredientes usa y cuáles son sus beneficios. Su proyecto a futuro es, mediante las redes sociales, crear una comunidad de personas a las que les interese mejorar su calidad de vida. Se considera una persona a la que le gusta emprender, generar contenido y, sobre todo, disfrutar de lo que hace.