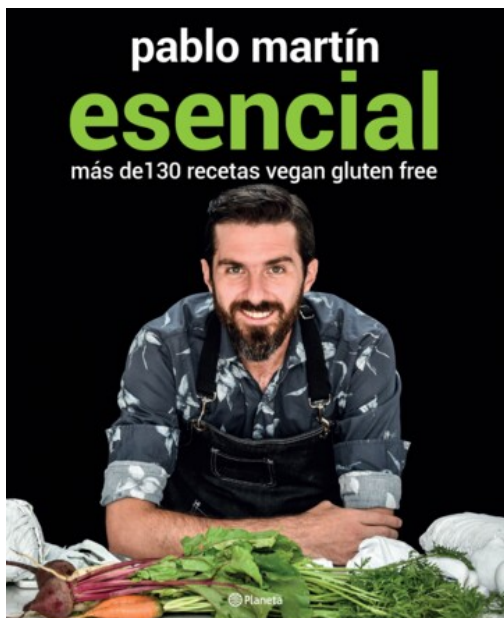




Fecha de publicación:
13/02/2020

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

Esencial

Pablito Martin

Más de 130 recetas vegan gluten free

“No bajo línea, no creo en los dogmas ni en el fundamentalismo. Te propongo que conozcas, pruebes y decidas lo que es mejor para vos”.

A la hora de hablar de alimentación consciente en la Argentina, el nombre de Pablo Martín surge de inmediato: en él confluyen como en ningún otro cocinero el pionero y el referente en un tema sobre el que muchos hablan y pocos conocen. “Somos lo que comemos”, la tan conocida frase de Hipócrates, es su premisa desde 2001, año en el que tomó como una batalla personal la difusión de una mejor calidad de vida a través de la alimentación al plantear una cocina diferente, fácil, sana y rápida.

Casi veinte años más tarde, y con un largo camino recorrido, Pablo presenta su octavo libro: *Esencial*. Un trabajo que reúne más de 130 recetas veganas y libres de gluten ordenadas según los productos de estación. Semillas, cereales, legumbres, verduras, hortalizas, frutas, aceites y algas son algunos de los ingredientes que Pablo nos enseñará a usar de forma correcta en preparaciones rápidas y fáciles para el día a día, bebidas probióticas, quesos fermentados, conservas, panes, leches vegetales y mucho más.

Con su estilo único y descontracturado, Pablo muestra una vez más que cocinar sano puede ser fácil y entretenido, y que probar cosas nuevas y expandir los horizontes de nuestra vida hacia lo saludable siempre suma.



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.