



Mealprep

Paulina Cocina

Nunca fue tan emocionante abrir el freezer

Hace un tiempo decidí filmar videos de cómo preparar comida para guardar y tener a mano cuando no tengo tiempo o ganas de cocinar. Este “arte” de la organización de comidas se llama meal prep y lo practico hace años. Así diseñé “sesiones” de recetas que balancean practicidad, salud y sabor: de carnes, de panes y pizzas, de viandas, de legumbres y hasta cómo “adelantar pasos” para una picada o cumpleaños. *Meal prep* es un libro práctico, lleno de datos y tips que fui recolectando por años, como guardar pesto en cubeteras o congelar las tartas ya armadas.

Si te gusta la cocina, lo vas a amar. Si cocinás porque “te toca”, seguro que un tupper con comida lista es lo mejor que te puede pasar. ¿Llegás tarde y tenés hambre? Meal prep. ¿Te cerró el súper? Meal prep. ¿Querés tirarte a ver una serie? ¡Meal prep!

Bienvenidos a mi guía para cocinar, guardar y comer riquísimo. Porque si nos organizamos, comemos todos.

Fecha de publicación:

01/04/2021

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

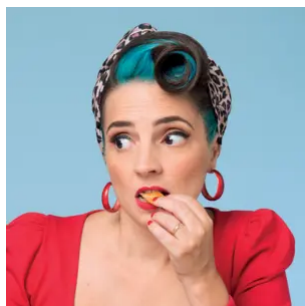
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Paulina Cocina

Paulina cocina desde siempre: comida rápida, fácil, riquísima. Pero Paulina se convirtió en Paulina Cocina cuando en 2009, mientras cursaba un doctorado en Sociología, filmó un video cocinando un pastel de papas y lo compartió en Internet. ¡Boom! El resto es historia: un blog, un canal de YouTube y una cuenta en Instagram con millones de seguidores, que son referencia ineludible entre los medios relacionados con la cocina. Además, una tienda online y varios libros de recetas que la rompen, como *Meal Prep* (2021), ya un clásico, y *Cocinen Ustedes* (2023). Con *Verdurísima*, Paulina lo hace de nuevo: una guía de recetas exquisitas con vegetales, de la A a la Z. Más genial y completa no se consigue.