



Chía, el superalimento

Vilma Lo Presti

Recetas para todo momento y mucho más.

Recetas para todo momento y mucho más.

¿Puede algo tan pequeño como una semilla prevenir problemas cardiovasculares y mejorar nuestra salud general? Sí, puede.

En los últimos años, a partir de nuevos estudios científicos se redescubrió la chía, esta semilla ancestral, como fuente vegetal de Omega 3, principal aliado en la reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos.

La chía, que los antiguos mesoamericanos adoraban y los conquistadores condenaron, representa una verdadera “perla” de la alimentación sana y consciente. Pero ¿cómo la consumimos? Vilma Lo Presti, una adelantada en promover su incorporación en la dieta cotidiana, nos ofrece en *Chía, el superalimento* decenas de recetas deliciosas, fáciles y al alcance de todos, que nos permitirán incluir esta pequeña maravilla en nuestras comidas.

Fecha de publicación:
09/06/2016

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Vilma Lo Presti

Vilma Lo Presti se formó en el Instituto Argentino de Gastronomía y asistió a gran cantidad de seminarios y cursos gastronómicos que le valieron un amplio conocimiento en la materia. En 2005, y de manera pionera, comenzó a introducir la chía como ingrediente fundamental en sus recetas. En 2008 editó su primer libro de cocina: *Repostería y panadería con chía*, que fue galardonado en el prestigioso concurso Gourmand World Cookbook Awards 2008 como Mejor Libro de Salud y Nutrición de la Argentina; Mejor Libro de Panadería de la Argentina; además de obtener el segundo premio como el Mejor Libro del Mundo en la categoría Salud y Nutrición.

Hoy, Vilma va por más. Su segundo libro de cocina, *Chía. El superalimento* pone esta semilla poco difundida al alcance de todos a través de recetas sabrosas, fáciles de elaborar y muy nutritivas.