



Fecha de publicación:
26/06/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Ñam ñam

Narda Lepes Miranda

Recetas y consejos para que los chicos aprendan a comer rico y de todo

¿Se puede alimentar bien a un niño y no morir en el intento? Llega el día en que los más chiquitos comienzan a comer y generan una relación con la comida que los marcará de por vida. Es allí cuando los grandes tenemos que **estar alertas**: buscar información, **cocinar a conciencia** y elegir con certeza cuáles son los productos e ingredientes que los harán crecer son solo una parte de la tarea. No hay alimentos buenos ni malos, sino **proporción y variedad**. La verdadera batalla es contra el lado oscuro, debemos hacer frente a nuestra ansiedad y saber que no todo se resuelve rápido o con un paquete. Luchar contra algunos hábitos negativos heredados y **batallar contra la desinformación** y la inmoralidad del marketing también son tareas necesarias.

Con esta brújula, y con su experiencia de madre y cocinera, **Narda Lepes** trabajó las recetas de este libro. Por eso vas a encontrar, además de cientos de preparaciones, formas originales de presentarlas y miles de consejos que te van a ayudar a la hora de **tomar decisiones**. Cómo empezar con los bebés, qué alimentos novedosos sumar según la edad, por qué es importante combinar de manera precisa las cantidades, cómo preparar una lonchera o el menú de un cumpleaños, cuál es la mejor forma de **regular** la cantidad de sal, azúcar y grasa. Y eso es apenas una parte de este libro indispensable en el que Narda explica todo de manera clara, sencilla, directa. Porque a la hora de cocinar para los chicos, es importante tener a mano soluciones prácticas, productos fáciles de conseguir y **ñam ñam, el manual para alimentar a un pequeño omnívoro**.

Narda Lepes Miranda

Narda Lepes se dedica a la gastronomía desde 1992, año en el que empezó a estudiar cocina mientras trabajaba en el Hotel Presidente. En 1995 viajó a París, donde realizó stages en distintos restaurantes, y pasó un año en las cocinas de Gerard Foucher y Joel Robuchon. De vuelta en la Argentina, comenzó a experimentar con la cocina japonesa en el restaurante Morizono. Dos años más tarde abrió junto a unos amigos Club Zen, su propio emprendimiento gastronómico. Luego vendría Ono San, también con una propuesta de fusión oriental, y su desempeño como chef en la cocina del restaurante La Corte. En 1999 empezó a trabajar en la señal de gastronomía elgourmet.com, donde comparte el programa Fusión junto a otros cocineros. Ese fue el inicio de una carrera televisiva que incluye varios programas propios: 180 grados con Narda Lepes, una mezcla de recetas y su música favorita; el ciclo Celebraciones, donde propone ideas para cocinar en ocasiones especiales, y series de viajes filmadas en Japón, Londres, Marruecos, Brasil y Grecia en las que trabaja sobre los secretos y detalles de las distintas cocinas locales. Desde 2004 publica semanalmente una columna de cocina en la revista Viva del diario Clarín. El mismo año asume hasta 2006 la dirección creativa de la revista elgourmet.com. y funda, en sociedad con Juan Paronetto, Comer y pasarla bien. Desde este emprendimiento, en el que confluyen cocina y tendencias, realiza servicios de catering para producciones de eventos especiales, festivales, grupos de rock y artistas internacionales como Oasis, REM, Beck, Neil Young, Red Hot Chili Peppers, Robbie Williams, Aerosmith, Ricky Martin, Velvet Revolver y The Doors. También asesora a importantes marcas, desarrolla productos, se ocupa del food styling y la capacitación de personal, realiza producción gastronómica para publicidades, elabora menús y dicta charlas en toda América latina.