



Mealprep. Paulina cocina

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:

25/05/2021

Sello Editorial:

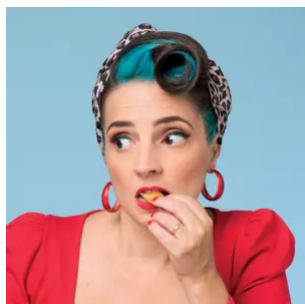
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Paulina Cocina

La cocina rica, fácil y rápida fue desde siempre parte de la vida de Paulina, pero recién en 2009, mientras cursaba un doctorado en Sociología, decidió filmar un video cocinando pastel de papas y compartirlo en Internet. Así empezó *Paulina Cocina...* y la magia. Hoy tiene un blog, un canal de YouTube, una cuenta de Instagram, una tienda online, una gata llamada Milanese y millones de fans en todo el mundo. Paulina Cocina es uno de los medios relacionados a la cocina más grandes de habla hispana en Internet.

Publicó *Paulina Cocina en 30 minutos* y *Paulina y Compañía*, y en este nuevo libro vas a conocer sus habilidades de ninja para organizar las comidas.