

# COCINA SIN ESTRÉS



Nuria Garrido (@nuriagaro)

## SINOPSIS

El ritmo frenético, el trabajo, los niños, el deporte, las obligaciones, hacen que la cocina se convierta muchas veces en un problema más que en un disfrute. Queremos comer sano, variado, sin gastar una fortuna ni muchas horas en la cocina, pero la realidad es que improvisamos, repetimos platos y terminamos cayendo en opciones rápidas que no siempre nos hacen Cocina sin estrés nace precisamente para darle la vuelta a esa situación. En sus páginas encontrarás un método sencillo que combina planificación, organización y recetas fáciles, para que cocinar deje de ser una carga y se convierta en un aliado de tu vida.\* Un libro pensado para el día a día: nada de recetas imposibles o con ingredientes que no vas a encontrar. Todo está adaptado a productos de temporada, económicos y fáciles de conseguir en cualquier supermercado.\* Menús semanales completos: propuestas ya organizadas para comer variado y equilibrado sin tener que romperte la cabeza.\* Recetas rápidas, ricas y saludables: diseñadas para que no te lleve mucho tiempo tener un plato listo en la mesa. Desde ideas de táper para la oficina hasta cenas familiares que gustan a pequeños y mayores.\* Tips de organización y trucos prácticos: desde cómo organizar la despensa y la nevera hasta sustituciones fáciles de ingredientes, listas de la compra inteligentes y consejos para reducir el desperdicio alimentario.

Este libro no es solo un recetario. Es una herramienta de vida. Porque la cocina no debería quitarnos tiempo, sino devolvérselo: tiempo para ti, para tu familia, para disfrutar de lo que de verdad importa.

Con este libro descubrirás que comer sano no tiene por qué ser complicado ni caro, y que con un poco de planificación puedes transformar tu rutina. Y no tendrás que volver a preguntarte, qué cenamos hoy....



Editorial	OBERON
Materia	[WBA] COCINA GENERAL Y RECETAS
EAN	9791387775117
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	240x195x13 mm.
Peso	550
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	12/02/2026