

SIN AZÚCAR, POR FAVOR



Raquel Guerra Vega

SINOPSIS

Sin azúcar. Sin gluten. Con todo el sabor. Cocinar sin azúcar y sin gluten, hace no tanto, parecía algo reservado a unos pocos. Se asociaba a recetas complicadas, ingredientes difíciles de encontrar o resultados que poco tenían que ver con los postres que todos recordamos. Pero el tiempo, la curiosidad y las ganas de cuidarnos han hecho que esa visión cambie. Hoy tenemos a nuestro alcance una gran variedad de productos, endulzantes y harinas que nos permiten disfrutar de una repostería más saludable, sin renunciar al sabor ni a la textura que esperamos en un buen dulce. Este libro nace del deseo de Raquel Guerra, su autora, de cocinar postres y otras recetas dulces para su familia y para ella misma sin renunciar a una alimentación sana. Quería disfrutar de postres caseros -tartas, bizcochos, helados o galletas- sin tener que preparar versiones distintas para cada comensal. En Sin azúcar, por favor encontrarás 80 recetas de dulces sencillos, clásicos reinventados y opciones adaptables a distintos estilos de vida. Todas sin azúcar y sin gluten, muchas compatibles con la alimentación keto, y todas también concebidas con detalle para que te salgan bien desde el primer intento. Raquel es creadora de @raquel.ketoymas, una comunidad de casi un millón de personas que creen firmemente que comer sano no tiene por qué ser aburrido. Este libro es su forma de compartir lo que más disfruta: cocinar con intención, con cariño y con alma. Recetas para compartir, disfrutar y celebrar, porque cuidar lo que comemos también es una forma de querernos....



Editorial	OBERON
Materia	[WBHS] COCINA PARA DIETAS Y ESTADOS DE SALUD ESPECÍFICOS
EAN	9791387775124
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	240x190x13 mm.
Peso	551
Precio (Imp. inc.)	22,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/03/2026