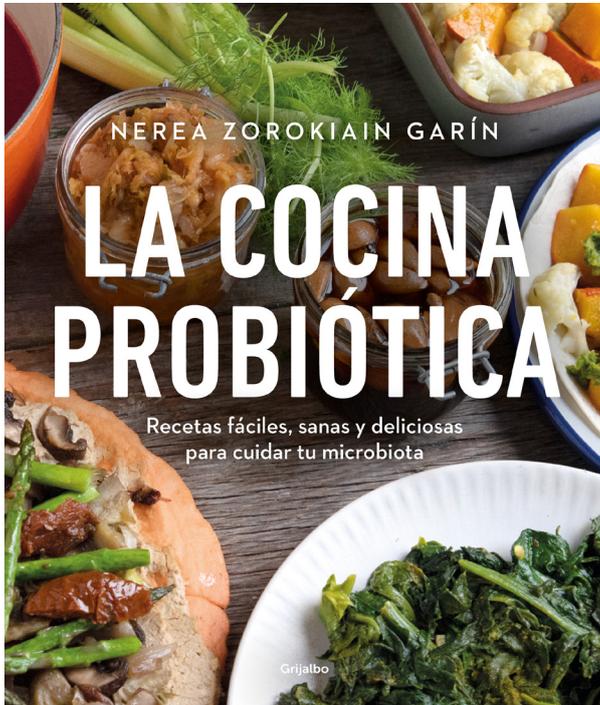


Grijalbo

DOSIER DE PRENSA



Título: La cocina probiótica
Autora: Nerea Zorokiain Garín
Colección: Alimentación saludable
Páginas: 192
P.V.P.: 21,90€
Fecha publicación: 23 de junio de 2022

Disponible en ebook

Síguenos en:
www.penguinlibros.com
@penguinlibros
@grijalbo_es

El libro de cocina para cuidar tu microbiota, con más de 80 recetas acompañadas de fotografías de los platos y del cocinado.

LA OBRA

La alimentación probiótica es aquella que está pensada para preservar el hábitat y las condiciones de vida que los microorganismos beneficiosos para nuestro sistema digestivo necesitan. Gracias a la microbiota somos capaces de realizar funciones vitales básicas y, por tanto, cuidar de ella nos reporta grandes beneficios: metabolizar mejor los nutrientes, aumentar la capacidad de respuesta del sistema inmune, regular el peso de forma natural y disfrutar de equilibrio emocional.

Este libro nos ofrece las claves y más de 80 recetas que tienen en cuenta el origen y la calidad de los alimentos para lograr una gran transformación a largo plazo. ¡Disfruta de deliciosos desayunos, postres, bebidas y platos principales que harán que goces de buena salud y sientas felicidad!

Grijalbo

LA AUTORA



© Almudena Montero

Nerea Zorokiain Garín es cofundadora, profesora y consultora en el Instituto Macrobiótico Nishime. Imparte conferencias, charlas, cursos y *showcooking*s a nivel nacional e internacional. Lleva años especializándose en fermentación y salud digestiva.

 [nerea_zorokiain_garin](https://www.instagram.com/nerea_zorokiain_garin)

 [Nerea Zorokiain Garín, Fermentación](https://www.youtube.com/channel/UC...)

 [Nerea Zorokiain Garín](https://www.facebook.com/nerea.zorokiain.garin)

Contacto:
Bibiana Ripol
(+34) 607 712 408
bibiana@ripol.es



Grijalbo es un sello de

Penguin
Random House
Grupo Editorial