

DE DÓNDE SACO LAS PROTEÍNAS



ALONSO, TAMARA

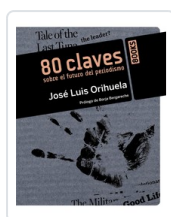
SINOPSIS

La proteína vegetal existe y te lo muestro en las recetas de este libro. Hace más de diez años, cuando Tamara Alonso dejó de consumir productos de origen animal, hubo una pregunta que empezó a perseguirla a todas partes: «¿Y ahora de dónde sacas las proteínas?». Y quizá, si alguna vez te has planteado comer más vegetal, a ti también te la han hecho. O incluso te la has preguntado tú. Después de escucharla decenas de veces, Tamara decidió responder de la mejor forma que sabía: demostrando. Así nació @dedondesacolasproteinas, un espacio donde miles de personas han descubierto que la cocina vegetal puede ser sabrosa, sencilla, nutritiva y sorprendentemente familiar. Porque sí: se puede disfrutar de un tofu lleno de sabor, de un queso vegetal increíble o de unas lentejas como las de tu abuela. En este libro, Tamara reúne las recetas y aprendizajes que ha ido construyendo durante años: sus platos favoritos, nuevas creaciones y todos esos trucos que convierten ingredientes cotidianos en comidas memorables. Pero este no es solo un libro de recetas. Es una guía para entender la proteína vegetal sin obsesiones. Aquí aprenderás técnicas que podrás adaptar a tu cocina y descubrirás nuevas formas de cocinar ingredientes cotidianos hasta llevarlos a otro nivel: carnes vegetales, platos típicos, recetas rápidas para el día a día y otras sorprendentes. Entre estas páginas conviven platos cotidianos y recetas para sorprender. Cocina gallega, sabores del mundo, ideas para que tus bocadillos queden brutales, guisos reconfortantes y versiones vegetales de clásicos como el chorizo, el kebab, el huevo frito o la empanada. Algunas recetas son especialmente proteicas. Otras están simplemente hechas para disfrutar. Porque la comida también es placer, recuerdos, antojos, celebraciones y encuentros alrededor de una mesa. Sin reglas imposibles. Sin perfección. Sin sermones. Solo comida increíblemente rica, 100 % vegetal....



Editorial	OBERON
Materia	COCINA GENERAL Y RECETAS
Colección	OBERON
EAN	9791387775575
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	240x195x20 mm.
Peso	620
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	13/10/2026

Títulos relacionados



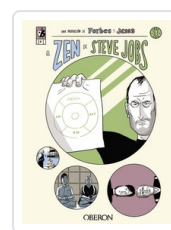
80 CLAVES SOBRE EL FUTURO DEL PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN GRAN HERMANO. DIARIO DE UNA GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS ENIGMAS DEL APOCALIPSIS MAYA
JAVIER PEREZ CAMPOS



ZEN DE STEVE JOBS
FORBES