

Recetas rápidas, sanas y sabrosas.

JUNIO 2025

*De la cocina a la mesa en 10 minutos* es un libro de 35 recetas para microondas desarrolladas por Lékué y la Fundación Alicia. Se trata de recetas muy sanas y sabrosas que podrás preparar en tan solo 10 minutos y en 3 pasos, y con las que además podrás conocer trucos y consejos que te ayudarán a mejorar el resultado de tus platos.

*De la cocina a la mesa en 10 minutos* es un libro de recetas recomendado para todas aquellas personas que quieren ahorrar tiempo en la cocina sin renunciar a platos saludables y con mucho sabor.

«Todos tenemos en mente aquellas recetas tradicionales de la cocina (una tortilla, unas verduras asadas, un pescado, una carne o un bizcocho). Sin embargo, muchos desconocen la manera más fácil de prepararlas, o simplemente se les hace un mundo al pensar en el tiempo que habrá que dedicar. Por eso buscamos constantemente alternativas que se adapten a nuestras necesidades, que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida y, en particular, a fomentar una alimentación saludable.

Un equipo completo de profesionales de la cocina ha elaborado para ti este nuevo recetario que garantiza una cocina rápida, limpia, segura y saludable. Una preparación que mimará cada uno de los alimentos durante su cocción al microondas a fin de poder disfrutar de los sabores originales de los ingredientes de una manera diferente. En tan solo 10 minutos podrás incluir en tu menú semanal una lasaña de verduras o unos calamares rellenos.

Desde Lékué y la Fundación Alicia hemos trabajado para presentar recetas adaptadas a los nuevos tiempos. Para ello hemos contado con los mejores cocineros, químicos, tecnólogos de alimentos, nutricionistas y diseñadores. Todos ellos han trabajado bajo un mismo parámetro: conseguir que la cocina sea una experiencia gastronómica que seduzca los paladares de todas aquellas personas que se inician en la cocina y las que, sin descuidar la buena alimentación, valoran su tiempo.»

**NOVEDAD ALIMENTACIÓN**

ISBN: 9788410451377

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 170 x 210 mm

Págs: 96

Categoría: B

Derechos: M

PVP: 12,45 € | 12,95 €

IBIC: WBF

Palabras clave: De la cocina a la mesa, Lékué, cocina rápida, microondas, recetas sanas, recetas rápidas, cocina en 10 minutos



**Autor**

**Lékué**, líder mundial en productos innovadores para la cocina, ha revolucionado las cocinas de todo el mundo con propuestas prácticas, divertidas, de diseño y funcionales que han convertido este espacio en un lugar de experiencias y sensaciones únicas. La mezcla de sabores y de texturas, poder dar forma a nuestras recetas y degustarlas, permite descubrir la emoción de cocinar en casa. La cocina con Lékué es una cocina diferente. En ella tienen cabida nuevas técnicas que facilitan cada paso de nuestras recetas, y en la que surgen nuevas ideas que animan nuestros menús diarios y en la que los amantes de la cocina descubren la oportunidad de crear platos originales donde el color y las formas seducen los paladares más exquisitos.

**Argumentos de venta y Plan de medios:**

- Un libro cuyas recetas han contado con los mejores cocineros, químicos, tecnólogos de alimentos, nutricionistas y diseñadores.
- Incluye ilustraciones y fotografías que explican gráficamente la elaboración de las recetas.
- Recetas con ingredientes muy fáciles de encontrar.
- Las 35 recetas son fáciles y muy rápidas de cocinar.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

**Otros libros relacionados:**

