



MARTA CASTELLS
(Mataró, 1973)

se interesó, desde muy joven, por la salud y la alimentación, y muy pronto se sintió atraída por todo lo que rodea a las terapias alternativas y se adentró especialmente en la filosofía del yoga y la alimentación naturista. Actualmente imparte clases de yoga y de alimentación holística.

En las clases de yoga pone al alcance de los alumnos todas las herramientas que ofrece esta disciplina, priorizando sobre todo la relajación, la meditación y la autoescucha.

En las clases de alimentación holística los alumnos reciben información y orientación con el objetivo de que cada uno sea capaz de preparar la dieta más adecuada para su salud y su bienestar.

ESCUELA DE COCINA PRASHADAM
www.prashadam.cat

VEGANA Y TRADICIONAL

LA COCINA DE TODA LA VIDA
SIN INGREDIENTES
DE ORIGEN ANIMAL

MARTA CASTELLS

La cocina de toda la vida,
de la forma más saludable.

En la memoria gustativa de nuestra infancia está el recuerdo de las jugosas tortillas de patata de la abuela, de las incomparables albóndigas que ya forman parte de la tradición familiar y de los flanes con nata que coronaban la comida de los domingos. Pero ahora que hemos escogido llevar una alimentación vegetariana (sin carne ni pescado) o vegana (sin alimentos de origen animal), ¿tendremos que dejar atrás para siempre estos deliciosos platos?

La buena noticia es que la cocina vegana no es sosa ni monótona, y que, con algunas ideas y pequeñas modificaciones en los ingredientes, puede transportarnos igualmente a los aromas y los sabores de siempre. Marta Castells, profesora de cocina natural y saludable, ha revisado el recetario tradicional para adaptarlo, de forma sencilla e imaginativa, a una dieta vegana, de manera que estas recetas nos lleven, a través de la vista y el gusto, a la cocina de la abuela.

Porque no queremos renunciar a nuestras convicciones, pero tampoco resignarnos a recordar con nostalgia la cocina de nuestra infancia, la de los días festivos, la de siempre.



9 788494 561337

Colección: Milhojas, 3
Páginas: 208
Formato: 16 x 26 cm
Encuadernación: rústica con solapas
PVP: 17 €
Fecha de aparición: noviembre de 2016