



### Josefina Llargués

Es licenciada en Psicopedagogía, posgraduada en Psicopatología Clínica y máster en Nutrición y Salud. Amante del mundo natural, cursó también estudios de Naturopatía, Homeopatía y Nutrición Ayurvédica. Desarrolla su actividad profesional en su propia consulta y también da charlas e imparte cursos sobre alimentación y cocina saludable. Es autora de varios libros y ha recibido cuatro galardones de los International Gourmand Cookbook Awards, por su contribución al fomento de los hábitos saludables.

Si quieres saber más sobre la autora y sus actividades, puedes consultar su página web: [www.josefinallargues.cat](http://www.josefinallargues.cat)

### Maria Casas

Es estudiante de grado de Comunicación Audiovisual en la UAB. Enamorada de la fotografía, ha presentado algunos de sus trabajos en dos exposiciones: «Retratos que cantan» y «Líneas de vida». *Frescor Vegano* es su tercera incursión en el mundo editorial.

@mariacasafoto

## Josefina Llargués

# FRESCOR VEGANO

Helados, sorbetes, granizados, bebidas y cubitos sin lácteos, ni gluten, ni azúcar refinado

Fotografías de Maria Casas

Las tentaciones más frescas y saludables

En *Frescor vegano* encontrarás polos, sorbetes, granizados, helados y bebidas refrescantes que te sorprenderán por su originalidad y por la facilidad con la que los podrás preparar en casa. Todas las recetas están libres de gluten y de lácteos, y no contienen ningún ingrediente de origen animal, ni grasas hidrogenadas, conservantes, aditivos, colorantes o aromas sintéticos, así como tampoco edulcorantes artificiales o azúcares refinados; solo ingredientes vegetales 100% naturales y de fácil digestión y asimilación, que, en vez de engordar y aportar calorías vacías a tu dieta, están llenos de nutrientes que alimentan el cuerpo y el espíritu.

«Este libro parece inofensivo, pero no lo es. Nos abre las puertas, desde la conciencia vegana, a disfrutar de los gustos del verano más tradicionales y también los más actuales.»

Anna Ramírez

Ganadora de la *Titan Desert* (2015, 2017 y 2019)



Colección: Milhojas, 4

Páginas: 216

Formato: 17 x 191,5 cm

Encuadernación: rústica con solapas

PVP: 19,90 €

Fecha de publicación: marzo de 2020