

SUPERSOPAS

Marisa Aguirre

Un libro que nos enseña todos los trucos necesarios para obtener el máximo partido de sopas frías, tibias o calientes con los ingredientes más básicos y naturales.

Las supersopas son lo más nuevo en el movimiento *foodie* y la cocina de vanguardia, auténticos cócteles de vitaminas que construyen sabores profundos, sutiles y sorprendentes con los ingredientes más saludables y nutritivos. El *souping* nos permite sumar los beneficios de distintos alimentos, bajar peso, alcalinizar la dieta y lograr combinaciones tan insólitas como deliciosas. Es pura magia en la cocina, salud para el cuerpo y naturalidad en el plato.

Supersopas presenta más de setenta recetas de sopas, caldos y gazpachos divididas en grandes secciones: sopas detox para hacer ayuno o desintoxicarse, ligeras para adelgazar, energéticas para cargar las pilas, frescas para rejuvenecer y disfrutar, antibacterianas para mejorar la salud y el sistema inmunológico... e incluso deliciosas sopas dulces o de desayuno.

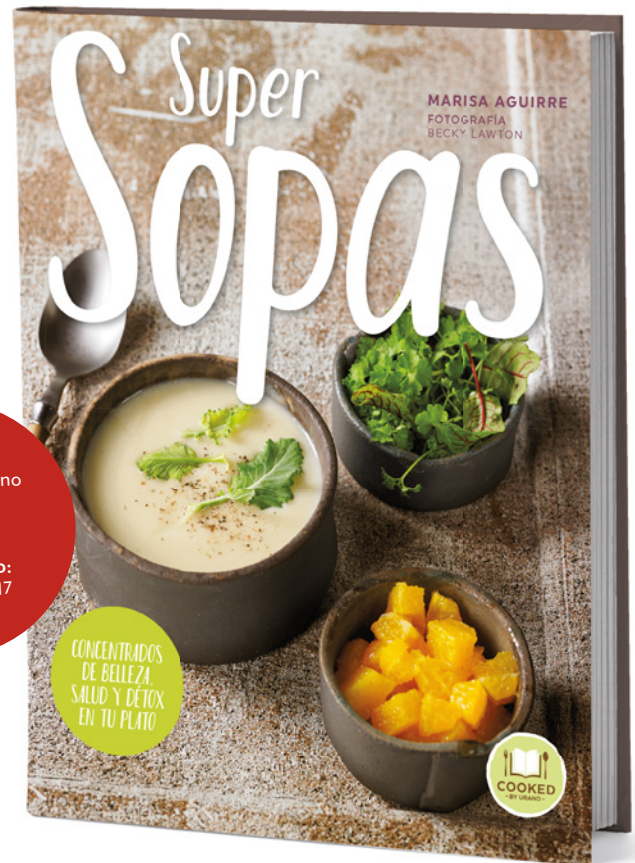
El libro nos enseña todos los trucos necesarios para sacar el máximo partido a los ingredientes, consejos de preparación, propiedades, ideas para incorporarlas a la dieta en función de tus necesidades y propuestas para todas las ocasiones. Es un elogio a un alimento que alegra nuestros sentidos, fortalece y es muy grande en posibilidades, ya que sus combinaciones son casi infinitas. Las recetas recogidas quieren reivindicar y elogiar estos valores: cocinar en casa, disfrutarlo mucho y valorar cada alimento con el fin de dejarse seducir por el atractivo de lo cercano, de lo humano y de lo maravillosamente simple.

Un seductor manual con todo lo necesario para explorar el universo del souping, ilustrado con las tentadoras e irresistibles imágenes de la artista Becky Lawton, especializada en fotografía gastronómica.

Colección:
Cooked by Urano

P.V.P.: 19€
192 páginas

Lanzamiento:
marzo de 2017



“ *Las sopas recuperan el lugar que se merecen, están de moda y siguen siendo una estrella en la mesa. ¿Hay algo más reconfortante que llegar a casa y ver una cacerola en acción en la cocina?* ”



Marisa Aguirre

Se inició en la cocina de niña, como muchos cocineros, de la mano de su madre y su abuela, que le inspiraron el deseo de cocinar y el placer de compartir. Se formó en psicología en Argentina, antes de estudiar cocina en la Escuela de Cocina Arnadi (actualmente escuela Hofmann). La curiosidad de saber más acerca de los alimentos y sus beneficios la llevó a cursar estudios de nutrición y, posteriormente, de naturopatía

y coaching, estudios que terminaron de consolidar su visión holística de la alimentación, la salud y la vida. Actualmente trabaja como asesora nutricional y coach de particulares y empresas. También gestiona el portal gastronómico Delicooks y da clases de alimentación saludable en distintos centros.

