NOVEDAD EDITORIAL

El ‘fast food’ puede ser dietético

- **El libro ‘Tu recetario dietético fast food’ propone recetas saludables que se hacen en 15 minutos y oscilan entre las 250 y 350 kcal.**
- **El recetario incluye más de 40 recetas de pizzas, hamburguesas y burritos.**

Madrid, 11 mayo 2017.- El experto en nutrición y ambientólogo, Rodrigo Núñez de Arenas, ha publicado ‘Tu recetario dietético fast food’, un libro que pretende demostrar que comida rápida y nutrición no están reñidos a través de propuestas culinarias centradas en los 3 prototipos de comida rápida por excelencia: las pizzas, las hamburguesas y los burritos.

Consciente del ajetreo de la vida diaria, el recetario incluye 40 recetas cuyo tiempo de elaboración no supera los 15 minutos. El aporte calórico de las recetas oscila entre las 250 y 350 kcal, una reducción considerable en comparación con las hamburguesas tradicionales que, en promedio, se sitúan entre las 300-900 calorías; y con las pizzas enteras, que suelen ascender hasta las 1.000-4.000 kcal.

El objetivo principal del libro es que “la gente disfrute comiendo al tiempo que cuida su salud”, explica su autor, quien decidió emprender este proyecto editorial a raíz de su experiencia en un centro de nutrición, donde se dio cuenta de que muchos pacientes se saltaban la rigurosa dieta al echar en falta los platos ‘fast-food’ tan instalados en la cultura occidental.

El recetario no persigue únicamente ser un libro de recetas saludables y rápidas, sino que también ofrece educación nutricional, fomentando el aprendizaje sobre los distintos beneficios de los denominados “alimentos estrella”, que el autor divide en cuatro categorías: los cardioprotectores, los détox, los antioxidantes y los proteicos.

De este modo, el libro ofrece recetas hechas a base de la combinación de alimentos cardio-protectores como la nuez, entre otros, ‘détox’ como los espárragos verdes; antioxidantes como el pimiento; o proteicos como el huevo cocido.

NOVEDAD EDITORIAL

De igual manera, se ofrece información detallada de la energía, las grasas, las proteínas y los hidratos que aporta cada una de las recetas al organismo, dotando al lector de un conocimiento nutritivo, a la par que culinario.

El libro publicado por la 'Editorial Círculo Rojo' se ha puesto ya a la venta y cuenta incluso con una web www.fastfooddietetico.com en la que se invita a la gente "a sumarse a desmontar el mito de que todo el fast food no es compatible con una alimentación sana" y promover que cada uno "saque el chef que lleva dentro a través de platos sorprendentes".

Para más información:

Rodrigo Núñez de Arenas Gómez

Teléfono: 695148082

https://www.youtube.com/watch?v=wHxP2vx3c68&t=6s

Portada libro