



Ara sí, un àpat en 5 minuts. La cuina ràpida no existeix, però sí la cuina àgil, és a dir, organitzada. Et proposem un mètode per tenir una alimentació variada, equilibrada i saborosa els dies de cada dia. Trobaràs una solució per menjar bé a casa, quan el temps, la força i la motivació per la cuina són escassos.

Aquest mètode et permetrà mantenir el teu ritme de vida i respectar les teves prioritats sense abandonar la responsabilitat de menjar bé. Volem aconseguir canviar el no tinc temps pel no m'organitzo bé.

En aquest llibre trobaràs un sistema de treball per la cuina que es basa en la planificació del menú, la llista de la compra acurada, l'elaboració de les precoccions (les bases) casolanes, un cop a la setmana, i finalment, la unió de tots els elements: el plat.

Són 80 receptes saludables i fàcils de preparar per aconseguir que l'àpat sigui a taula en 5 minuts!



ADA PARELLADA

Ada Parellada pertany a la setena generació d'una família de restauradors de Granollers. Amb vint-i-cinc anys va obrir el seu propi restaurant, Semproniana, a Barcelona. Assessora de restaurants i menjadors escolars, treballa al costat de la indústria alimentària en la qual desenvolupa productes. A part de la seva feina al restaurant, ha escrit diversos llibres de cuina i també una novel·la, *Sal de vainilla*. La seva gran fita actual és la lluita contra el malbaratament alimentari a totes les baules de la cadena.

Títol: **MÈTODE ADA PARELLADA**

Autor: Ada Parellada

Pàgines: 160 · Format: 21 x 24,5 cm
Rústica amb solapes · Preu s/IVA: 25,48 €
ISBN: 978-84-19736-19-2



9 788419 736192

26,50 €

