



## MARTA CASTELLS

(Mataró, 1973)

El seu tarannà inquiet la va portar a interessar-se, de molt jove, per la salut i l'alimentació, i ben aviat es va sentir atreta per les teràpies alternatives i es va endinsar en la filosofia del ioga i l'alimentació naturista. Actualment imparteix classes de ioga i d'alimentació holística al centres Shanti (Mataró) i Equilibrium (Barcelona).

A les classes d'alimentació, els alumnes reben informació i orientació amb l'objectiu que cadascú sigui capaç de deduir i confeccionar la dieta més adient per a la seva salut i per al seu benestar.

Ha revisat el receptari tradicional català per adaptar-lo, d'una manera senzilla i imaginativa, a una dieta vegana, i ha recollit aquestes receptes en el llibre *Vegana i catalana* (Viena Edicions, 2016). Ara els ha tocat el torn als dolços!

ESCOLA DE CUINA PRASHADAM

[www.prashadam.cat](http://www.prashadam.cat)

## Marta Castells

### DOLÇOS VEGANS

Temptacions i delícies  
sense ingredients d'origen animal

Dolços sense làctics ni ous ni mel,  
però amb tot el gust  
i de la manera més saludable.  
Per a tu i per als animals.

Ens encanta el dolç! Ho sabem nosaltres i ho sap la indústria alimentària, que afegeix sucre blanc (i altres coses!) en molts aliments processats per augmentar-ne les vendes. Però si tornem al dolç genuí, el de les verdures i hortalisses dolces, els cereals integrals, les fruites, el bon cacau, la fruita seca i les llavors, descobrirem un plaer primigeni i saludable.

Marta Castells, professora de cuina natural, ha repensat les postres tradicionals i les que no ho són tant per adaptar-les, d'una manera senzilla i imaginativa, a una dieta vegana. I no era fàcil, sobretot amb les *mousses* i els cremosos. Però era necessari, perquè no volem renunciar als nostres principis, però tampoc estem disposats a prescindir dels pastissos dels dies de festa i de les delícies que fan que un moment sigui especial.

Un últim consell: degusteu aquests dolços relaxadament, en un lloc tranquil i en bona companyia, i en duplicareu el sabor i l'efecte!



9 788483 309872

Col·lecció: Milfulls, 26

Format: 16 x 26 cm

Pàgines: 152

Enquadernació: rústica cosida amb solapes

PVP: 17 €

Data d'aparició: març del 2018