



Marta Castells

(Mataró, 1973)

Es va començar a interessar 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 el ioga i l'alimentació naturista. Actualment imparteix classes de ioga i d'alimentació holística al centres Shanti (Mataró) i Equilibrium (Barcelona). Ha revisat el receptari tradicional català per adaptar-lo, d'una manera senzilla i imaginativa, a una dieta vegana en el llibre *Vegana i catalana* (Viena Edicions, 2016), i també ha repensat els dolços tradicionals i no tant tradicionals a *Dolços vegans* (Viena Edicions, 2018). Ara els toca el torn als esmorzars!

ESCOLA DE CUINA PRASHADAM
www.prashadam.cat

Marta Castells

SA I VEGÀ, DES DE L'ESMORZAR

Per arrencar el dia
de la manera més saludable
amb un esmorzar 100 % vegetal

Habitualment, ens llevem amb presses i esmorzem sense pensar-nos-hi gaire: el que sigui per arrencar ràpid! D'altra banda, els que triem menjar vegetarià o vegà ens trobem que l'esmorzar és l'àpat més complicat, perquè, un cop hem eliminat els aliments d'origen animal, costa trobar com omplir l'entrepà sense avorrir-se de menjar sempre el mateix.

Considerant tot això, Marta Castells, professora de cuina natural i saludable, ha revisat els principals ingredients de l'esmorzar per adaptar-lo, d'una manera senzilla i imaginativa, a una dieta vegana. En aquest llibre trobareu un recull de receptes i propostes de ràpida elaboració, per preparar un esmorzar deliciós amb ingredients 100% vegetals, de fàcil digestió, que en comptes d'aportar calories buides a la dieta, estan plens de nutrients per arrencar el dia de la manera més saludable.

Si els vegetarians ho tenen molt difícil a l'hora d'esmorzar, els vegans encara més! Quan eliminem embotits, formatges, ous... què hi podem posar, a l'entrepà? Si traiem la llet, què podem beure? Aquest llibre ofereix alternatives delicioses, saludables i d'elaboració ràpida per preparar esmorzars saborosos i que alimentin de debò.



9 788417 998684

Col·lecció: Milfulls, 33

Pàgines: 128 + plec de 8 a color

Format: 16 x 26 cm

Enquadernació: rústica cosida amb solapes

PVP: 15 €