



Vive vegano

Una guía sobre ética animal y alimentación vegetal

Jenny Rodríguez

Desde pequeños nos enseñan que hay animales a los que debemos querer y otros a los que podemos usar y comer, aunque cada vez son más las personas que rechazan esta idea y encuentran en el veganismo una filosofía de vida acorde con sus principios. Pero ¿es fácil ser vegano? ¿Por dónde empezar?

Jenny Rodríguez se hizo vegana a los 17 años y su blog de cocina, *Mis Recetas Veganas*, se ha convertido en un referente de la alimentación vegetal. Partiendo de su propia experiencia, en este libro habla sobre por qué ser vegano y aporta estrategias para dar los primeros pasos, ejemplos de qué comer al principio o una lista con ingredientes esenciales. Además, nos descubre algunas de sus recetas más ricas y saludables, tanto para el día a día como para sorprender a los invitados. Porque ¿quién puede resistirse a una buena hamburguesa vegetal o a una carbonara de anacardos?

Tanto si buscas reducir el consumo de alimentos de origen animal como si quieres dar el paso definitivo al veganismo, este libro te ayudará en tu propósito.

INTERÉS COMERCIAL Y EDITORIAL

1. Consejos muy útiles para quienes quieren acercarse al veganismo.
2. De la autora del blog *Mis Recetas Veganas*, con casi 50.000 seguidores en Instagram.
3. Libro a color con fotografías de todas las recetas.

FICHA TÉCNICA

Fecha de lanzamiento: Segunda semana de octubre de 2018

Colección: Diversa Cocina natural nº 5

ISBN: 978-84-947163-9-3

IBIC: WBJ, JFFZ

Encuadernación: Rústica con solapas

Medidas: 17x23,5

Páginas: 200

P.V.P.: 18,90 €



Jenny Rodríguez

es una joven barcelonesa de 23 años que trabaja como diseñadora gráfica. Con 17 años decidió dar un giro de 180° a su alimentación y abrir su primer blog para compartir con familiares y amigos su alimentación diaria y mostrar los beneficios de una vida vegana. Poco a poco, el rincón fue creciendo hasta convertirse en uno de los blogs de cocina vegetal más exitosos de España.