

**Fecha de publicación:**

24/07/2023

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

¡Esto está muy Ñam!

Los de Ñam

Sencillas y deliciosas recetas de proteínas, acompañamientos y vegetales, con las que podrás armar menús muy variados para tus almuerzos. *Oh, yeah!*

Sencillas y deliciosas recetas de proteínas, acompañamientos y vegetales, con las que podrás armar menús muy variados para tus almuerzos. *Oh, yeah!*

“¡Ayuuuuda!, no sé qué más llevar de almuerzo a la oficina”, “Quiero comenzar a llevar comida saludable a la universidad, pero no tengo tiempo”, “Estoy cansado de almorzar siempre lo mismo, necesito ideas”. Estos son algunos de los mensajes reales que reciben a diario Los de Ñam en el buzón de sus redes sociales; seguidores desesperados que quieren comer rico y saludable, pero que no desean pasar largas horas en la cocina ni gastar un montón de dinero.

¡Esto está muy Ñam! Llegó para salvar tus almuerzos —mientras ahorras tiempo, esfuerzo y dinero— con sencillas pero deliciosas recetas de proteínas, acompañamientos y vegetales, con las que podrás armar menús muy variados. Además, incluye una sección final de postres para llevar en tu lonchera y darte un gustico de vez en cuando. Con este libro, sin duda, te convertirás en la envidia de todos tus compañeros y amigos; así que alista los ingredientes y las cocas, y prepárate para brillar y disfrutar. *Oh, yeah!*



Los de Ñam

Cristhian Caína y Erwin García son una dupla de actores, cocineros, empresarios y celebridades de redes sociales. Desde hace unos años se han convertido en unos de los creadores de contenido digital más influyentes y queridos de Colombia y del resto de Latinoamérica. A través de su comunidad @losdenam (en Instagram, Tik Tok, Facebook, YouTube y Pinterest), enseñan a sus seguidores cocina deliciosa, fácil y divertida con videos muy originales.

Gracias a la alta aceptación de su audiencia, han logrado llamar la atención de importantes marcas con las cuales han desarrollado innumerables campañas. También han participado en producciones en medios de comunicación y plataformas digitales con las que han conquistado el corazón de miles de personas.

En 2019 fueron finalistas del *reality* “Súper Parejas”, del canal Discovery Home & Health. En 2020 ganaron el concurso “#comidasaludable” de TikTok, y en 2021, el concurso de Pinterest y *El Gourmet TV* “Sabores de Latinoamérica”. A comienzos de 2023 fueron nominados en los TikTok Awards como *influencers* del año en la categoría Master del Sabor y recientemente fueron nominados a los premios “#MtvMiaw 2023” en la categoría Trend Master.