



Fecha de publicación:
24/03/2026

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



¡Aprovéchalo!

Elizabeth Reyes y Julián Blanco

Cocina con propósito, aprovecha cada ingrediente y transforma tu vida receta a receta.

Cocina con propósito, aprovecha cada ingrediente y transforma tu vida receta a receta.

¿Y si lo que hoy consideras “desechos” fuera el inicio de una cocina más creativa, consciente y poderosa?

¡Aprovéchalo! rompe las reglas del recetario tradicional y te invita a mirar la cocina con otros ojos. Aquí nada se bota: cáscaras, tallos, sobras y alimentos olvidados se transforman en platos sorprendentes, llenos de sabor, intención y sentido. Una demostración de que la sostenibilidad puede ser deliciosa, accesible y humana.

En este libro, ingeniosas recetas de aprovechamiento total se mezclan con reflexiones profundas y herramientas prácticas para reducir el desperdicio y reconectar con el placer de preparar tus alimentos sin prisa. Porque **cuando cocinas de forma más consciente, toda tu vida se transforma.**

Elizabeth Reyes y Julián Blanco

Son la alquimia perfecta entre gastronomía, ciencia y espiritualidad. **Julián** es cocinero y pastelero profesional de la Escuela de Gastronomía Mariano Moreno, con posgrados en alta cocina y *management*; también es teólogo y experto en *marketing* digital.

Elizabeth es química de la Universidad de Antioquia y especialista en Gerencia de Diseño de Producto de la Universidad EAFIT. Juntos crearon **@lacocinaquesuena**, un fenómeno digital con más de 2,5 millones de seguidores en todas sus plataformas, que rompió esquemas al introducir el concepto de “cocina reflexiva”: recetas que no solo alimentan el cuerpo, sino que, además, narran historias y reflexionan sobre la vida.

También fundaron **@lacocinaquevende**, la agencia de *marketing* para restaurantes más grande de Hispanoamérica, con más de 200 clientes activos. En estas páginas nos demuestran que, tanto en la cocina de aprovechamiento como en la existencia misma, nada se pierde: todo se transforma y las segundas oportunidades son posibles.