Nuria Garo publica 'Cocina sin estrés', su primer libro de recetas prácticas

La autora propone menús semanales y trucos para organizar la cocina sin complicaciones ni normas rígidas

miércoles 14 de enero de 2026

Nuria Garo ha presentado su primer libro, 'Cocina sin estrés', un recetario dirigido a quienes buscan una alimentación saludable sin dedicar horas a la cocina ni seguir reglas estrictas. Garo, conocida en redes sociales como @nuriagaro, ha reunido a más de 200.000 seguidores gracias a su enfoque cercano y realista sobre la alimentación y el autocuidado. En este libro, traslada esa filosofía a un método de organización sencillo, pensado para personas con agendas apretadas que quieren disfrutar de la comida sin presión.

El libro incluye menús semanales completos para evitar la improvisación diaria, recetas rápidas y saludables adaptadas tanto a comidas de oficina como a cenas familiares, e ingredientes accesibles y de temporada que se pueden encontrar en cualquier supermercado. Además, ofrece consejos prácticos para organizar la despensa y la nevera, así como recomendaciones para reducir el desperdicio alimentario.

Garo defiende que cuidarse no debe ser complicado y que la cocina puede ser una aliada en el día a día. Su propuesta se aleja de los extremos y de la búsqueda de la perfección, invitando a empezar por lo sencillo y a dejar de vivir la alimentación como una fuente de presión. Además de su faceta como autora y creadora de contenido, Garo es aficionada al running, actividad con la que también ha inspirado a muchas personas, especialmente mujeres, a incorporar hábitos saludables en su vida.