



Mis mejores recetas

Colette Olaechea

Una guía práctica y completa con recetas simples y recomendaciones para padres que quieren alimentar rico y natural a sus familias.

Cuando mi primera hija iba a empezar a comer, sentí esa necesidad que tenemos las madres por estar informadas y orientadas en temas de alimentación y crianza. También me di cuenta de que muchas madres no estaban seguras de cómo alimentar sus hijos y, del gran vacío de productos naturales y sanos que había en el mercado de alimentación infantil.

Siguiendo siempre las recomendaciones de los profesionales de la salud, alineadas a las nuevas tendencias mundiales y locales, y con mi experiencia de madre y chef, creé y puse a prueba recetas que mis hijas e hijos de amigos validaron. Los adeptos fueron creciendo y ahora cada madre que sigue mis recetas y recomendaciones puede confiar que están hechas por una mamá responsable que quiere lo mejor para sus hijos.

La idea de este libro es que sea una guía práctica y completa con recetas simples y recomendaciones más (como mamá de tres hijas) y de reconocidos pediatras y nutricionistas. Está pensado para padres informados de hoy que quieren alimentar rico y natural a sus familias.

Fecha de publicación:

03/06/2019

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe

Colette Olaechea

¡Hola! Soy Colette Olaechea, soy chef y mamá de tres hermosas hijas: la mayor, de cinco años, y las gemelas de tres años.

Desde chiquita me gustó cocinar, y aprendí primero de mi mamá Julita. Luego decidí hacer de la cocina mi carrera y estudié en la Escuela de Chefs de la Universidad San Ignacio de Loyola. Actualmente soy dueña de una marca, Mamá Chef Colette Olaechea, que es un proyecto familiar formado con mi esposo Kenneth, con quien tenemos una línea de cereales naturales, sin azúcar ni componentes artificiales para bebés. Escribo sobre alimentación infantil y recetas para el diario *El Comercio*, en donde fuimos el segundo blog más leído del periódico en el 2017.

También tuve un programa de TV que se transmitía por Digital TV Perú en donde daba recetas y recomendaciones para niños. En todos estos años he tenido la oportunidad de trabajar en diversos sitios. Hice mis prácticas en el restaurante La Rosa Náutica y luego trabajé en el restaurante La Trattoria di Mambrino de Hugo y Sandra Plevisani. Viajé y viví unos años en Estados Unidos donde hice mis pasantías en The Peabody Hotel Arkansas, ahora un Marriott. Luego trabajé en el Loews Hotel en South Beach Miami, en el área de banquetes, y en el Regent Hotel en Bal Harbour, en sus diferentes restaurantes. Regresé al Perú y abrí la andwichería 305 Sur de la que formé parte hasta el 2013. Allí fuimos invitados a las primeras ediciones de *Mistura* y estuvimos en diversas guías gourmet como las del BBVA, recetarios del diario *El Comercio*, prensa escrita, radio y televisión.