

1 RECETA POR CADA PELÍCULA

Plataforma
Editorial

JOSEP PONT

COMER *de* CINE

Prólogo de Jaume Ripoll, cofundador de Filmin



**Doce películas que cambiarán tu relación
con la comida para siempre**

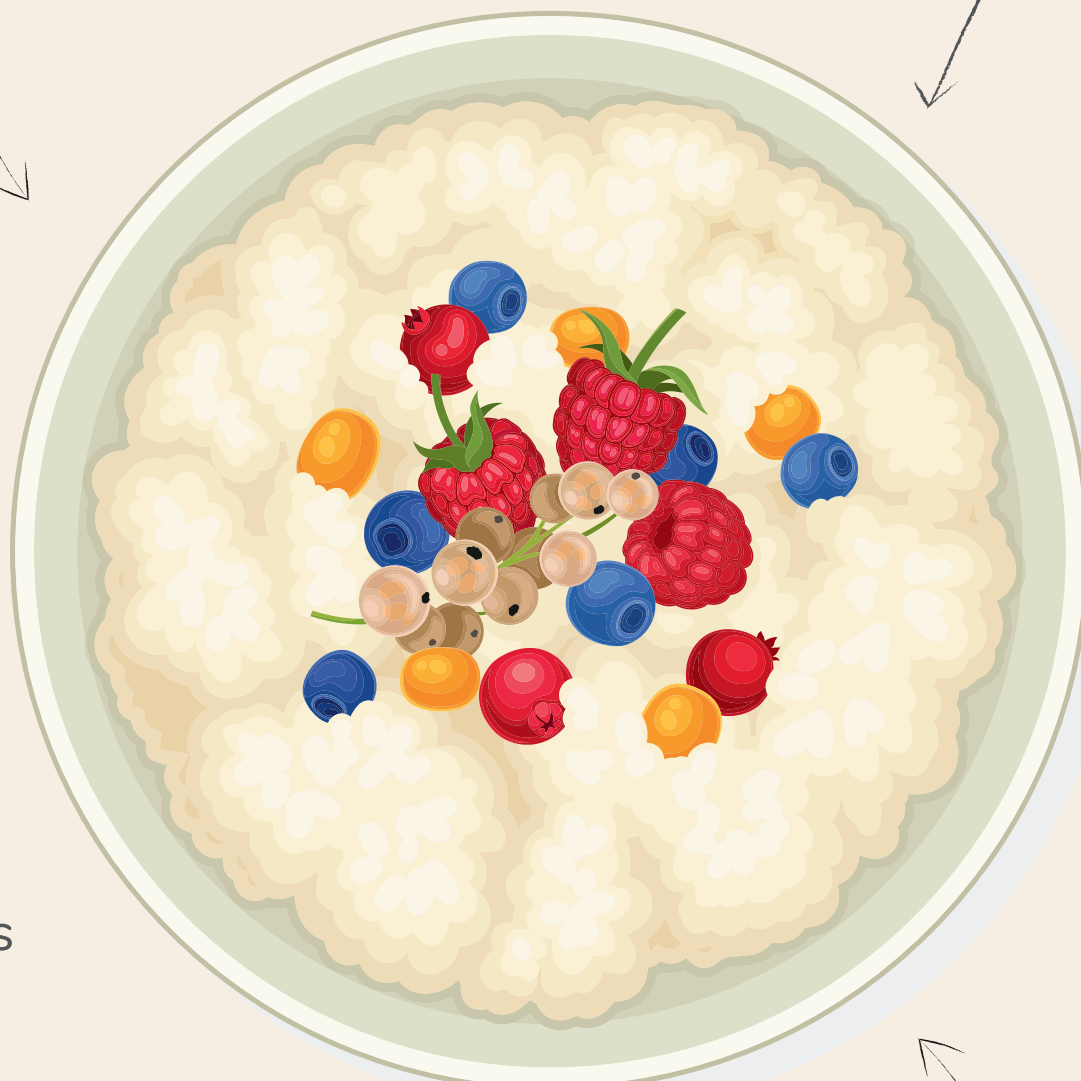
LA GUERRA DE LAS GALAXIAS

alimentación energética

1/2 taza de copos de avena



bebida vegetal o agua



1 pizca de sal marina

1 cda. de nibs de cacao



1/2 taza de arándanos frescos



1 nuez

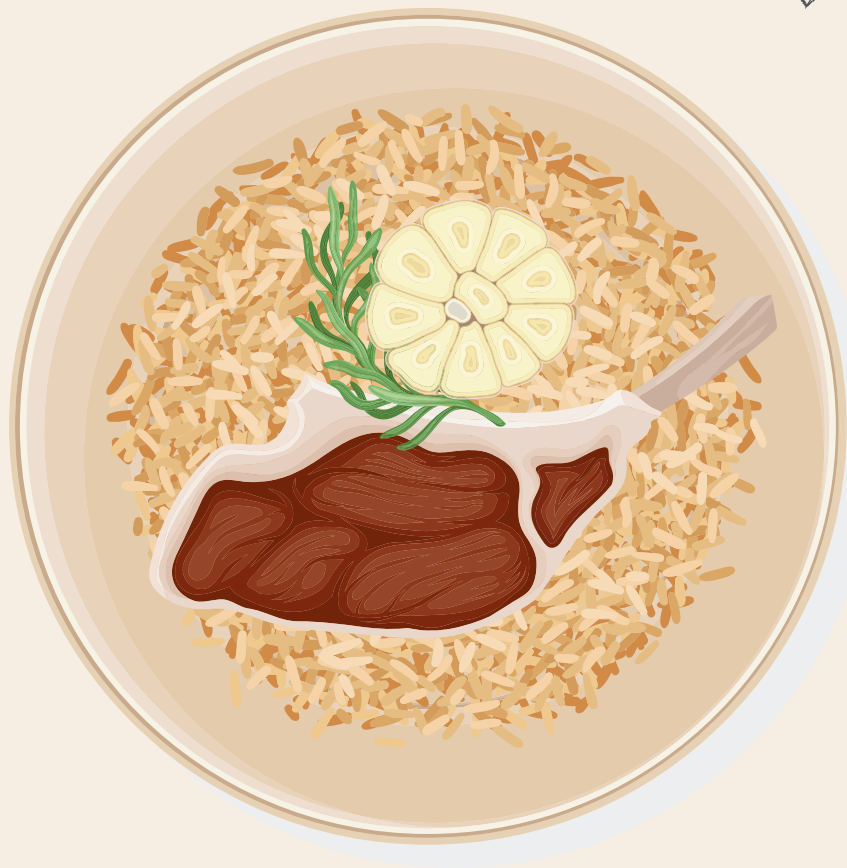
ROCKY

alimentando tu fuerza y el sistema inmune

160 g de arroz integral



240 g de filete de ternera



1/2 cebolla

1 diente de ajo



1/4 pimiento rojo

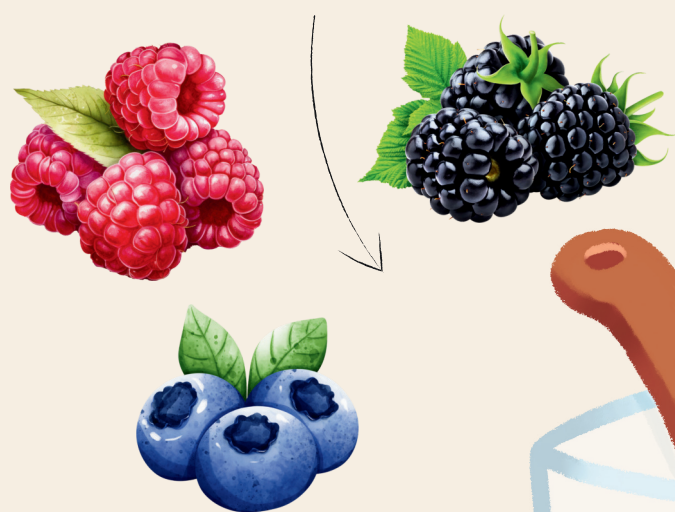


1/2 tomate

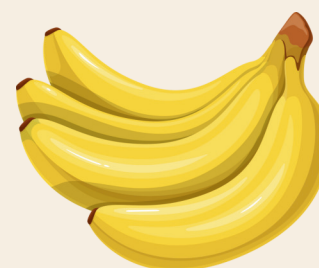
CON LA MUERTE EN LOS TALONES

estrés, ansiedad y el sistema nervioso

1/2 taza de frambuesas,
arándanos y moras



1/2 plátano maduro



2 o 3 cdas. de yogur
o kéfir de cabra



1 cda. de nibs de cacao



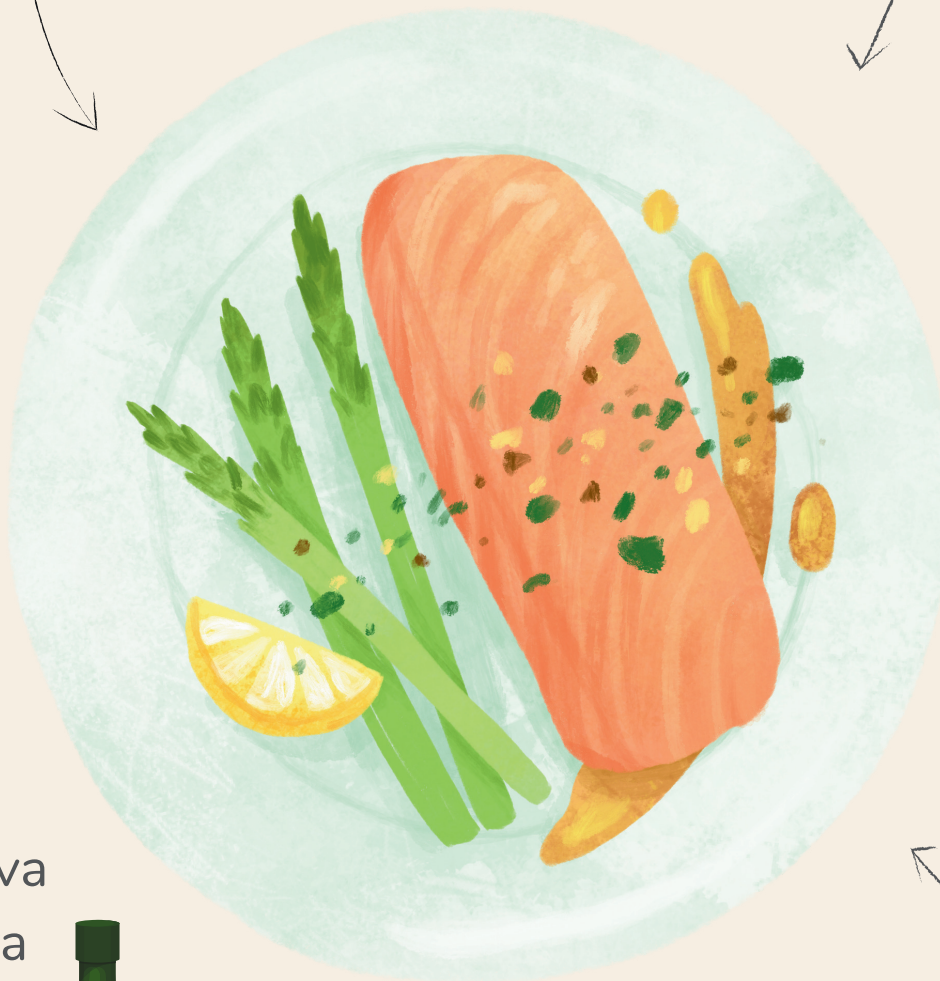
CASABLANCA

alimentando el corazón

150 g de salmón fresco



6 espárragos trigueros



aceite de oliva
virgen extra



1/2 cebolla



1 pizca de sal marina

PULP FICTION

fast food y adicciones comestibles



EL BUENO, EL FEO Y EL MALO

carne, carbohidratos y spaghetti western



LOST IN TRANSLATION

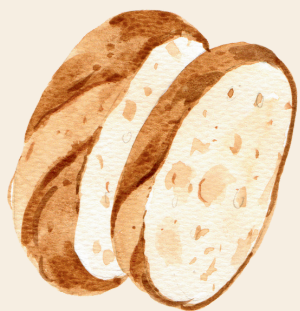
gastronomía japonesa y cocinas del mundo



EL PADRINO

valores y alimentación familiar

2 rebanadas de pan



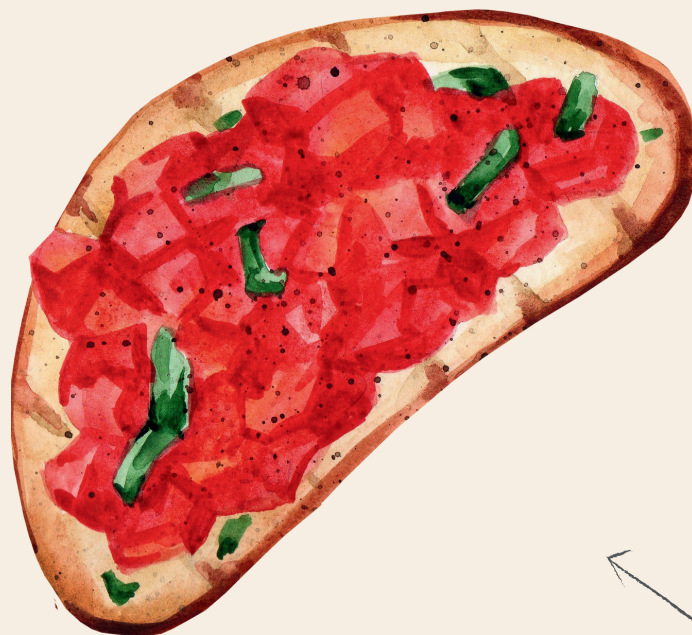
1 alcachofa



tomates de Paquino



aceite de oliva virgen extra



2 hojas picadas de albahaca fresca



1 pizca de sal marina



1 pizca de pimienta



1 diente de ajo



LA LIBRERÍA

cultura nutritiva, menú de autor

“El banquete”, Platón

“Ética a Nicómaco”, Aristóteles



“El discurso del método”,
René Descartes

“La sociedad del cansancio”,
Byung - Chul Han



“Meditaciones”,
Marco Aurelio



“El elogio de la sombra”,
Jun'ichirō Tanizaki

“La conquista de la felicidad”,
Bertrand Russell

“El hombre rebelde”, Albert Camus

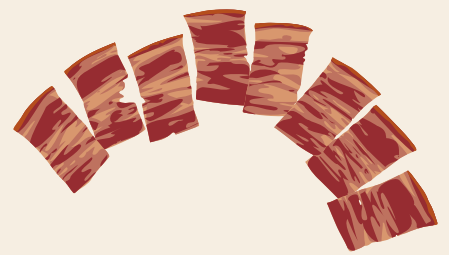
VACACIONES EN ROMA

comfort food y hormonas de la felicidad

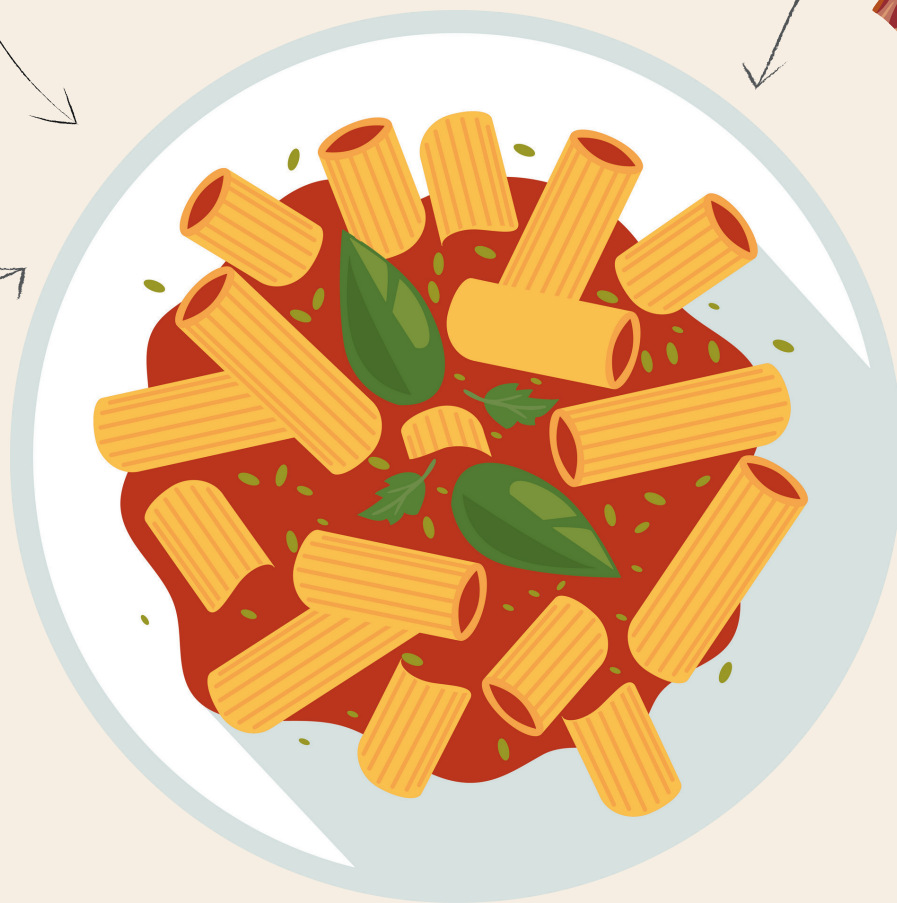
150 g de pasta rigatoni



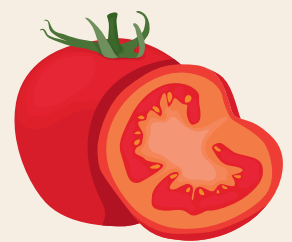
40 g de panceta sin ahumar



aceite de oliva virgen extra



1/2 cebolla



2 tomates troceados



1 pizca de sal y pimienta



queso parmesano rallado



LA GRAN BELLEZA

alimentación a partir de los sesenta

1 lomo de bacalao



1 patata



1 cebolla



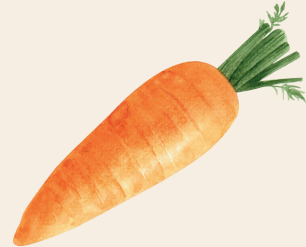
aceite de oliva
virgen extra



1/4 de brócoli



1 zanahoria



1 pizca de
sal y pimienta

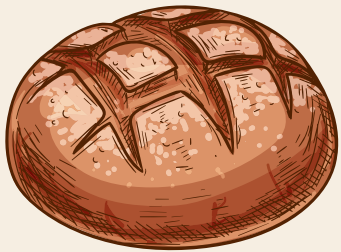


1 diente de ajo

PERFECT DAYS

alimentación consciente

2 tostadas de pan de centeno



1/2 aguacate



2 cdtas. de hummus casero



germinados al gusto



1 pizca
de pimienta



aceite de oliva
virgen extra



1 pizca de cúrcuma
en polvo



semillas de sésamo trituradas

