



¡Hola! Soy Laura Nuñez, chef especializada en la elaboración de comida sin gluten, sin lácteos y sin azúcar.

Creo que en el calor de la cocina, se cuecen los alimentos que nos nutren y son la clave de nuestra salud física y emocional.

A todos nos gusta **DISFRUTAR** de una comida rica, sana y variada.

Sin embargo, cuando elegimos alimentarnos de forma saludable no siempre sabemos cómo o por dónde empezar.

Déjame ser tu compañera en esta elección nutritiva y de salud.

Desde Canela & Coco te ayudaré a preparar **versiones de platos tradicionales con ingredientes naturales**, para que puedas disfrutarlos **sin gluten, sin lácteos y sin azúcar refinada** cuidando de tu salud.

Te daré las herramientas que necesitas para **optimizar tu tiempo y cuidarte en la alimentación** con platos ricos, sanos y sencillos.

En nuestra cocina y en nuestros platos tenemos cada día la posibilidad de revolucionar el mundo.

Hace 4 años comencé un camino de transformación personal que me hizo descubrir dos cosas: una pasión olvidada con la cocina, y la relación que había mantenido con la alimentación, la salud y las emociones.

En mi cocina no sigo muchas normas, ni recetas al pie de la letra, pero elijo cocinar de acuerdo a estos principios: sin lácteos, gluten, azúcares refinados o comida procesada. Aportando aceites esenciales, minerales, grasas buenas y alimentos de temporada.

Desde que Canela & Coco vio la luz, más de 2.000 personas se han ido sumando a esta comunidad convencidos que un cambio en la alimentación es esencial si queremos recuperar la salud de nuestro cuerpo.

Si te ponés pensar nos alimentarnos muchas veces al día. Por ello si te encontrás mal, tenés un problema de salud o querés un cambio en tu vida, empezar por los alimentos puede ser un buen punto de partida y revolucionario a la vez.

Amasar, saborear, y cocer a fuego lento me ha servido para comprender que la alimentación es una decisión personal, y está íntimamente relacionada con nuestra salud y en cómo nos sentimos.

CANELA & COCO es el resultado de esta transformación y lo comparto en esta página que tienes delante.

Si eres de los que te gusta la cocina tanto como a mí, puedes experimentar con las recetas que voy colgando o apuntarte a mis talleres donde aprenderás de primera mano trucos y consejos sobre la cocina saludable.

Pero si la cocina no es lo tuyo, ¡No te preocupes!
Yo puedo cocinar cosas ricas para que las disfrutes y compartas.

Te cuento algunas cosas sobre mí que quizás no sepas.

Me llamo Laura Nuñez.

Nací en Córdoba, Argentina en 1981, aunque desde hace 10 años vivo en Madrid.
Vine a hacer un Master, me surgió una oportunidad laboral y decidí quedarme.

Me licencié en Marketing y desde que comencé con mis estudios trabajé en sitios relacionados con lo comercial y la publicidad.

A los 30 años monté una agencia de marketing y publicidad, porque ese había sido mi sueño de estudiante y durante 2 años me convencí que debía ser feliz por haberlo logrado. Pero algo dentro de mí me decía que por ahí no estaba el camino.

A raíz de un hipotiroidismo autoinmune y mi convencimiento que el cuerpo es sabio y tiene el poder de curarse, descubrí en la alimentación a un aliado para restablecer el equilibrio que necesitaba.

Mi relación con la comida no ha sido siempre sana y nutritiva, sino por el contrario he vivido una relación de llenado y vacío que me ha hecho comprender su gran influencia en los estados emocionales.

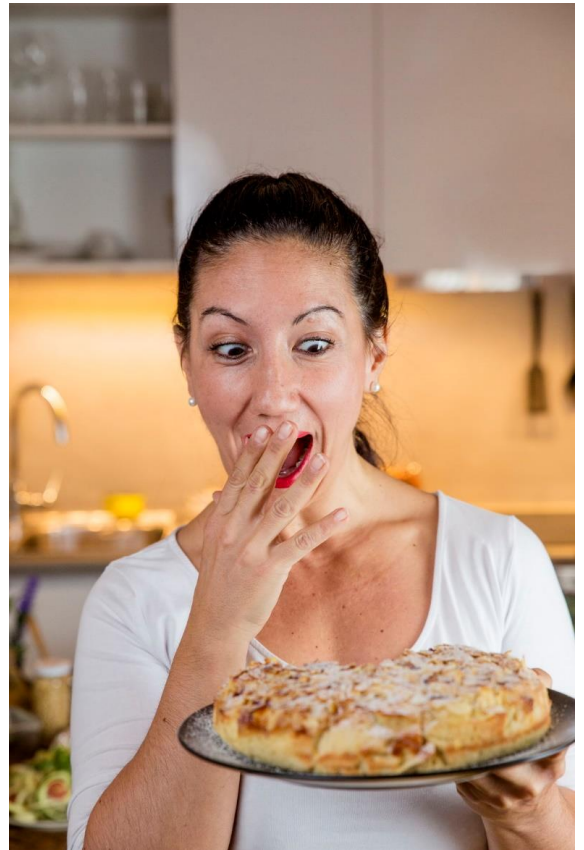
Empecé a hacer actividad física por salud y descubrí el Crossfit y fue amor a primera vista. Practicar un deporte rodeado de amigos y personas que te alientan cada día a dar lo mejor que tienes es un tesoro del que cuido con esmero.

En mi familia todos cocinamos, aunque cada uno tiene sus especialidades:

- Mis abuelas cocinaban para comedores escolares y de empresas: La paterna era la gourmet y la materna era la campera.
- Mi mamá se ha especializado en repostería tradicional, aunque sólo alimenta a mi familia.
- Mi papá cocina sólo los domingos y ensucia media cocina; su especialidad: asados, carnes y salsas.
- Mi hermano ama hacer fuego, así que sus especialidades son a la parrilla: pizzas, asados y verduras.
- Mi hermana cocina de todo, a su estilo y sin recetas. Creo que su especialidad es con lo que tenga en la nevera.

He cocinado desde pequeña ya que la cocina era el centro de todo lo que pasaba en mi casa y en la de mis abuelas.

Y aunque hubo un gran paréntesis donde la cocina dejó de ser para mí una fuente de creatividad, resurgió para restablecer mi salud focalizándome en un tipo especial de alimentación sin gluten, sin lácteos y sin azúcares refinadas.



Canela y Coco nació como un brotecito insipiente de mis pasiones dormidas, de aquellas que nadie dejó que explorase y que constituyen hoy mi energía vital: Nutrir, alimentar, cocinar, enseñar, compartir y dar desde la salud y el amor hacia uno mismo y hacia los demás.

Si todo esto que te cuento resuena en tu interior, déjame que te diga cómo puedo ayudarte.

REVOLUCIONA TU SALUD CON MI COCINA.

Recibe mi regalo especial de bienvenida

¡ME UNO A LA COMUNIDAD!