

Estrellas de la cocina y de Instagram



MARTA SANAHUJA
 La influencer española ha obtenido más seguidores luego de hacer "en vivos" o videos IGTV para enseñar a cocinar. Esta chef se ha apropiado del dicho "el amor entra por los ojos", pues a sus viandas retratadas en Instagram no se le resiste nadie. Sanahuja no solo incluye recetas saladas y dulces, también le hace un guiño a la alimentación vegana, libre de gluten, sin azúcares y aquellas destinadas a los alérgicos. Esta chef pudo sacar provecho a su otra profesión: publicista, y de esta manera comparte increíbles fotografías de sus creaciones. [@deliciousmartha]



FELIPE TAMAYO BOURNÁS
 A él le fascina la comida simple y bonita. Su Instagram es un escaparate de interesantes y minimalistas platillos, y aunque sientas que es un perfil muy "gourmet", verás que también puedes lograr deliciosos alimentos. Lo cautivador de este chileno son sus postres. Alfajores, galletas de chispas de chocolates, tartas de frutas, pasteles de chocolate, entre otras propuestas dulces se pasean en el perfil de este experto conocido como Cabro Cocina. Aunque la búsqueda de estos ingredientes ahora pueda complicarse, él también describe algunas alternativas. [@cabrococina]

Especialistas de la gastronomía se abocan a la red de las instantáneas para ayudarte a cocinar en tiempo de aislamiento y contarte grandes secretos. ¿Ya los sigues?

Sara Castro

El confinamiento pone en aprietos a los responsables de los fogones, pues resolver qué preparar y cómo satisfacer los variados gustos del núcleo familiar no es nada sencillo.

Internet y las redes sociales ponen a tu alcance

muchas herramientas, entre ellas las cuentas oficiales de reconocidos chefs que se han dado a la tarea de compartir sus recetas, secretos y tips.

Hacemos una selección de perfiles en Instagram que han sobresalido por sus originales, variadas, fáciles y saludables propuestas, las que puedes replicar y así ofrecer un interesante menú a tus comensales.



VALENTINA MACAULIFFE
 Lo interesante de esta experta chilena es que se ha dedicado a realizar IGTV de recetas muy sencillas y enfocadas en los niños. Sí, esta chef invitó a sus tres pequeños hijos a ayudarlo a cocinar y compartir los procedimientos en Instagram, de esta manera, ellos muestran lo fácil que puede hacer un arroz, un pastel o unas albóndigas. La invitación a estas divertidas clases se anuncia con anticipación para que las familias puedan organizarse y abastecerse con los ingredientes. "A nosotros nos sirve como terapia", declaró MacAuliffe, seguramente a ti y a tu clan también puede ayudarles. [@valenmacauliffe]



JORDI CRUZ
 Del riguroso jurado de Masterchef España a enseñar a cocinar a través de IGTV, así es la nueva rutina del español Jordi Cruz. Con más de 800 mil seguidores, este experto recibe cientos de comentarios mientras explica paso a paso cómo hacer una tarta o una parmigian. Cada día, Cruz comparte nuevas recetas y tips de cómo hacer más fácil un determinado platillo. Su perfil en Instagram presenta variados guisos, desde los más sofisticados hasta aquellos que el más inexperto entre los fogones podría cocinar brillantemente. [@jordicruzoficial]