



¿Quieres decir bien alto #soymuydeMahou?  
¡Pincha aquí y personaliza tu video!



Perder peso | Hidratación | **Alimentación** | Lesiones | Psicología | Bienestar

► ALIMENTACIÓN

## Llega a España Sport Cooking

Fusión entre gastronomía, deporte y hábitos de vida saludables de la mano de Paco Roncero, Joaquín Felipe y José Luis Estevan.



Llega a España Sport Cooking

SIMPLY CLEVER

SKODA



**NO ESPERES MÁS.**  
Ahora,  
precios increíbles.



Descúbrelo

Pruébalo

Joaquín Felipe paco roncero jose luis estevan sport cooking

Me gusta 305

Twitter 19

+1 1

Pin it

ShareThis

Email

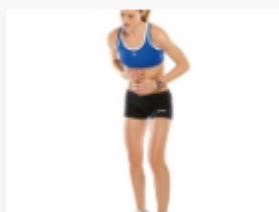
## Más noticias



► Alimento para tus articulaciones



► El control de la glucemia, la insulina y el índice glucémico



► Problemas digestivos durante el maratón



► El consejo: ¿qué suplementos vitamínicos deben tomar las mujeres?

Todo runner que se precie es conocedor de la importancia del **entrenamiento**, la **nutrición** y el **descanso**. Tres pilares fundamentales para mantener una vida sana, alejada de las lesiones y para la consecución de objetivos a corto y largo plazo. Pero, **¿cuántos cumplen con las tres?** Podríamos aventurarnos a cifrarlo en unas cotas cercanas al cero por ciento y no nos equivocaríamos mucho. No son pocos los corredores que tienen que restar horas de descanso y comidas por motivos familiares o profesionales, aunque esto les afecte en su rendimiento.

Por ello, **tres de los mejores cocineros de España**, conocidos por su trabajo con los fogones y su pasión por el deporte, se han embarcado en un proyecto tan atractivo como exigente: **Sport Cooking**. Se trata de una iniciativa que dará las herramientas necesarias a los amigos de las zancadas para derrocar al PAP (pasta, arroz y pollo) y conseguir que la imaginación llegue a sus cocinas, con recetas que no superarán los 15 minutos de elaboración. Los impulsores no son otros que **Paco Roncero**, dos estrellas Michelin, **Joaquín Felipe**, premio a mejor tapa española en el último Millesime, y **José Luis Estevan**, recién llegado de su exitosa aventura culinaria al otro lado del charco.

Los tres cocineros de talla mundial ofrecerán talleres abiertos a cualquier amante de los placeres culinarios, con platos realistas, versátiles, atractivos, pero todos ellos con una duración estimada de **preparación que no sobrepasará los 15 minutos**. Incluso, en un pase privado realizado para periodistas expertos en gastronomía y deporte se llevó a cabo la primera sesión, que estuvo presidida por un gran cronómetro, similar al que encontramos en la meta de nuestros maratones, para demostrar que todas las creaciones se amoldaban al tiempo reglamentario.

No obstante, tendremos que esperar hasta el **13 de junio** para disfrutar de la **primera sesión abierta**, con punto de partida en la sede Miele Center. Obras de arte culinarias desfilarán como si de un pase de modelos se tratase, con creaciones sencillas y elaboradas a base de latas de conservas, una reformulación del concepto 'pasta', ensaladas originales o hamburguesas equilibradas.

Toda la información en la página web de Sport Cooking. [www.sportcooking.com](http://www.sportcooking.com)