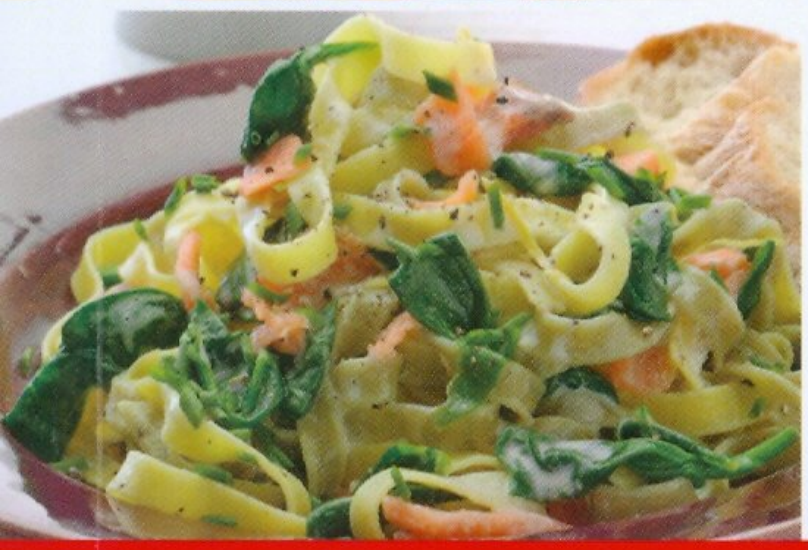
100 RECEITAS PARA O DIA A DIA

PRATOS CRIATIVOS E ECONÔMICOS

Sugestões para fazer refeições caprichadas e evitar gastos desnecessários na cozinha

HILAIRE WALDEN



PUBLIFOLHA

Resumo de 100 Receitas Para O Dia A Dia. Pratos Criativos E Economicos

Manter o equilíbrio entre o orçamento mensal e uma alimentação de qualidade é um grande desafi o. Este livro mostra como é possível comer bem sem gastar muito, não desperdiçar recursos e evitar gastos desnecessários na cozinha.

Com cem receitas de pratos vegetarianos ou com frutos do mar, carnes, aves e sobremesas, ensina a planejar cardápios e compras, a utilizar produtos da estação, a consumir frutas de época, a plantar temperos e verduras em casa e a usar embalagens econômicas.

Acesse aqui a versão completa deste livro