



SABRINA SEDLMAYER

100 receitas sem leite e derivados

VENCEDOR DO

GOURMAND
World Cookbook Awards
2013

como melhor livro de
Nutrição e Saúde
do Brasil



GUTENBERG

Resumo de 100 Receitas sem Leite e Derivados

Há uma crença na cultura gastronômica ocidental de que comida sem leite e sem manteiga não é saborosa. Este livro prova, justamente, que essa tese não se sustenta. Ao oferecer 100 receitas elaboradas sem nenhum traço de leite e derivados, a autora convida o leitor a abandonar os velhos costumes e usufruir de uma grande e vital variedade de pratos deliciosos de culturas diversas, como a mediterrânea, a sírio-libanesa, a germânica, a japonesa, a portuguesa, entre outras.

Há aqui receitas de bolos, muffins, pães e biscoitos, além de comidinhas leves, como sopas variadas, molhos, bolinhos e saladas, bem como de pratos mais substanciosos, como massas, carnes, peixes e frutos do mar.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)