

# JAMIE OLIVER

# 15

# MINUTOS E PRONTO

REFEIÇÕES DELICIOSAS, NUTRITIVAS E... **MUITO RÁPIDAS!**

## Resumo de 15 Minutos E Pronto

Depois do enorme sucesso alcançado em todo o mundo com 30 minutos e pronto, Jamie Oliver se propôs um novo desafio: reduzir para 15 minutos o tempo de preparação de uma refeição deliciosa e balanceada.

E o resultado é o novo livro que a Globo Estilo traz para o Brasil: 15 minutos e pronto. Para que o cozinheiro seja ágil no momento em que está preparando o prato, o chef dá dicas dos ingredientes e utensílios que não podem faltar em casa, além de sugestões de como manter a cozinha bem organizada.

Para os leitores que estiverem focados em conseguir preparar os pratos dentro do tempo determinado, será ainda mais rápido do que aguardar a entrega da pizza ou ir até o delivery mais próximo. Para quem já se deliciou com 30 minutos e pronto, o livro de não ficção mais bem vendido de todos os tempos no Reino Unido, Jamie Oliver se supera e mostra aos leitores de 15 minutos e pronto que é possível, mesmo com pratos rápidos, comer de forma saudável.

As receitas, inspiradas em pratos de todas as partes do mundo, têm em média 580 calorias por porção, fazendo com que se encaixem facilmente como uma das refeições diárias. Com o auxílio da nutricionista Laura Parr e sua equipe, Oliver criou os pratos sempre com a preocupação de mesclar os ingredientes envolvendo alimentos integrais, grãos, vegetais, ervas frescas, frutas cítricas, proteínas de qualidade e outros itens indispensáveis para uma refeição balanceada. O livro tem ainda um espaço dedicado à importância da nutrição no dia a dia das pessoas.

A nutricionista Laura Parr explica quais são os grupos de alimentos e como é possível atingir um equilíbrio ideal entre eles, além de várias dicas que comprovam que é viável ter uma alimentação saudável todos os dias.

Outra preocupação de Jamie Oliver, já destacada em 30 minutos e pronto e que volta à tona em sua nova obra, diz respeito ao custo final dos pratos que ensina a fazer.

Em suas receitas, o chef quer desmitificar que comer comida de verdade seja mais caro do que comprar fast food e/ou alimentos congelados. Em 15 minutos e pronto o custo médio de uma refeição completa, saborosa e balanceada, é de cerca de R\$ 13,00 por pessoa.

Jamie Oliver explica que nas primeiras vezes em que os pratos forem preparados é possível que o cozinheiro demore um pouco mais do que o previsto até achar seu ritmo para cada uma das receitas, mas avisa: o leitor não precisa ser um chef para conseguir isso.

“Mais de 30 milhões de pessoas já compraram os livros de receitas que escrevi nos últimos 10 anos e eu valorizo esse incrível apoio. A cada livro sinto uma enorme responsabilidade e me esforço para apresentar aos leitores algo em que eu realmente acredite”, destaca.

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