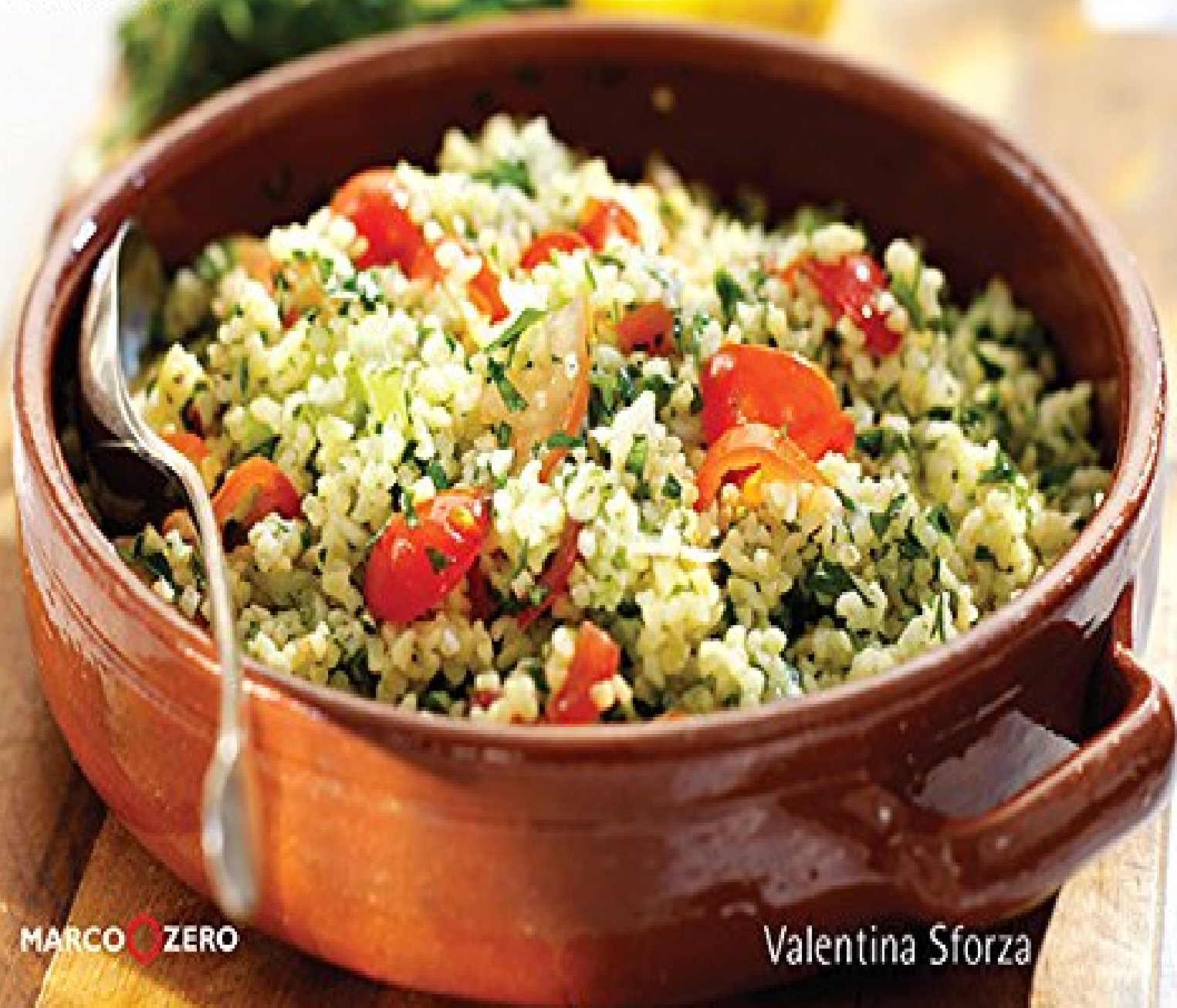


# 500 receitas mediterrâneas

As mais incríveis  
receitas em um  
único livro



MARCO ZERO

Valentina Sforza

## Resumo de 500 Receitas Mediterrâneas

A melhor seleção de receitas dos países banhados pelo Mediterrâneo, das mais clássicas e tradicionais às mais modernas e inovadoras, todas muito bem explicadas e fáceis de fazer. A comida mediterrânea é famosa por ser saudável, deliciosa e muito atraente.

Ela consiste, em geral, de diversos pratos pequenos preparados com ingredientes frescos, de baixo teor de gordura saturada, incluindo verduras, legumes, grãos integrais, pães, frutas, oleaginosas, sementes e azeite em abundância, assim como peixes, aves e apenas um pouco de carne vermelha, sendo comum o acompanhamento moderado de vinho.

É a cozinha que mais agrada a todos pela diversidade de sabores e cores.

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