

500 receitas vegetarianas

As mais incríveis
receitas em um
único livro



Resumo de 500 Receitas Vegetarianas

As receitas desse livro são indicadas não apenas para o vegetariano comum, mas principalmente para os veganos. É perfeito também para quem não é vegetariano, mas quer acrescentar mais alimentos saudáveis aos seus pratos sem abrir mão do sabor.

Inicialmente, o livro trata dos principais ingredientes empregados, incluindo receitas básicas de alguns substitutos isentos de produtos de origem animal, como leite de amêndoas, chantili vegetal e falso parmesão. A seguir, traz as receitas básicas de molhos, massas e tofu frito e assado.

Tudo muito bem explicado, ideal para iniciantes na cozinha e essencial para os mais experientes.

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