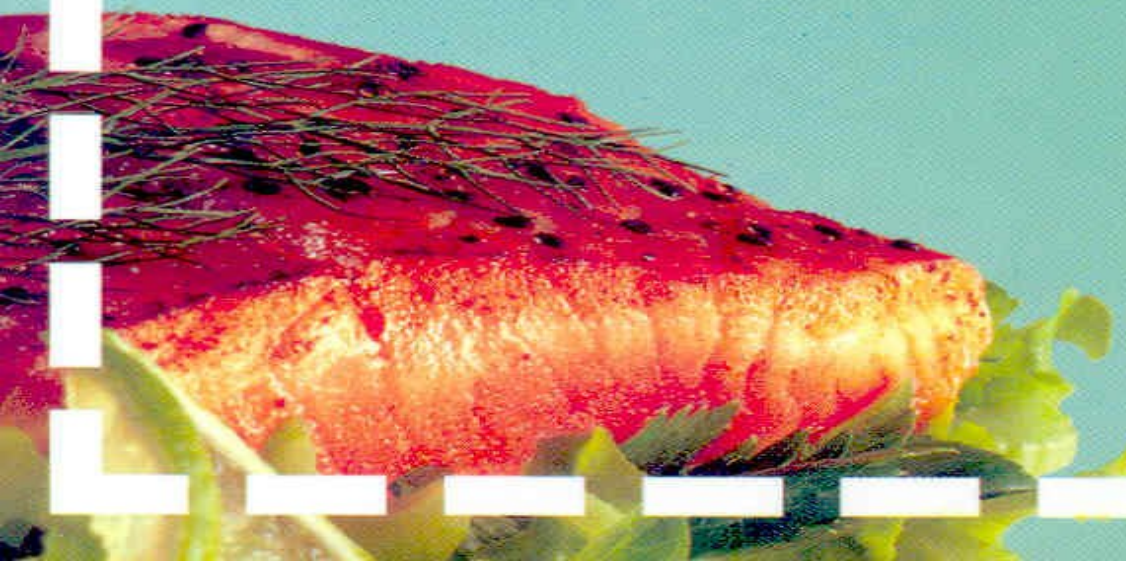


L&PM POCKET
GASTRONOMIA

Alimentação Saudável
Dicas e Receitas

**Você
precisa
saber**

Helena e Ângela Tonetto.



Resumo de Alimentação Saudável- Dicas E Receitas - Coleção L&PM Pocket

Neste livro você vai encontrar todas informações necessárias para desenvolver uma alimentação a um só tempo saudável e saborosa. Com sua experiência de empresárias no ramo da cozinha light, com a bem-sucedida experiência da rede Substância (a maior rede de restaurantes e de venda de comidas para dietas do Rio Grande do Sul, presente também em outros estados), as irmãs Ângela e Helena Tonetto são as maiores autoridades de hoje no assunto.

Aqui elas explicam o que você deve ou não comer, como comer e cozinhar, quais alimentos e nutrientes são imprescindíveis na sua dieta, quais você pode abrir mão, por quê, como funciona o seu organismo e, além disso, desvendam o mistério dos maravilhosos pratos servidos e vendidos na rede Substância: pratos deliciosos, lindos e bem-apresentados, que reiventam o conceito de se fazer dieta e tornam um regime na experiência mais agradável possível.

Algumas das receitas deste livro são: pão de abóbora e moranga (130 Kcal/porção), frango ao molho de damasco (270 kcal/ porção), muffin de maçã com ricota (118 kcal/ porção), filé de salmão ao molho de gergelim (330 kcal/ porção), sopa de cenoura e laranja (50kcal/porção), medalhões de filé com mozzarella de búfala (298 kcal/porção), bacalhau com grão-de-bico (290 kcal/porção), fettuccini ao molho de tomate assado e alho (280 kcal/porção), fondue de queijo (440 kcal/porção), cheesecake com cobertura de morango (140 kcal/ porção), petit gâteau (163 kcal/ porção).

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