

# ALIMENTE-SE

**BEM** 50 receitas nutritivas  
com cereais e leguminosas



Aproveitamento integral dos alimentos

# Resumo de Alimentese Bem 50 Receitas Nutritivas Com Cereais E Leguminosas

O programa Alimente-se Bem do SESI-SP foi estruturado com base na convicção de que alimentar-se bem não depende apenas de quanto se gasta à mesa mas sim de como se gasta.

Ou seja sem prejuízo da alimentação adequada é possível conseguir uma nutrição equilibrada substituindo produtos de consumo e evitando desperdícios por meio de seu uso integral. Este livro oferece 50 receitas com cereais e leguminosas para que você possa experimentar e comprovar o programa.

Além de sabor e qualidade os pratos aqui apresentados combatem o desperdício e trazem maior economia ao cotidiano familiar.

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