



MIREILLE GUILIANO

AS MULHERES
FRANCESAS
NÃO ENGORDAM

Livro de Receitas



Resumo de As Mulheres Francesas não Engordam

Mireille Guiliano oferece deliciosas receitas e conselhos sobre como se alimentar bem sem ganhar peso. A autora best-seller apresenta inúmeras dicas de refeições diárias equilibradas, sobremesas deliciosas, truques para ressaltar sabores utilizando ingredientes frescos e até mesmo métodos de cozimento rápido para que os leitores possam tirar o máximo de proveito de cada refeição.

Quase todas as receitas são interpretação da autora dos pratos que apreciou com familiares ou amigos ou são “invenções” suas. Há uma pequena seleção de alguns pratos clássicos revisitados, além de algumas receitas dos dois livros anteriores sobre as mulheres francesas que os leitores apreciaram.

A filosofia da autora não é sobre “dieta” no sentido convencional, e sim sobre o que constitui uma alimentação sensata e prazerosa.

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