



Receita Especial

# Comendo Bem e Cuidando da Saúde



# Resumo de Comendo Bem E Com Saude. Comidas Brasileiras

Este livro é um dos que compõem a coleção "Comendo Bem e Com Saúde". Cada livro traz 15 receitas que variam entre os níveis Fácil Médio e Difícil equilibrando sempre os prazeres da mesa com a boa forma e a saúde e ainda em cada receita um quadro de informações nutricionais com o valor calórico de cada porção e as propriedades funcionais dos alimentos que compõem a receita.

Neste volume você confere deliciosas receitas tipicamente brasileiras.

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