

André Boccato

# COMER BEM SAÚDE *e com*

RECEITAS & GUIA NUTRICIONAL



## Resumo de Comer Bem e com Saúde

Este livro traz receitas deliciosas, fáceis de preparar e com informações nutricionais para garantir uma boa forma. Entre pratos vegetarianos, saladas, aves, peixes, frutos do mar, entradas e jantares especiais, o chef faz uma viagem pela tradicional cozinha do Brasil, dando ênfase aos benefícios que os alimentos podem trazer à saúde.

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