

COMIDA SAUDÁVEL
Clássicos para a família

JAMIE OLIVER



Resumo de Comida Saudável

Comida Saudável – Clássicos para a Família tem tudo o que você precisa saber para cozinhar pratos super fáceis, saborosos e saudáveis. Há ideias deliciosas para o Café da Manhã e um capítulo de Receitas para Estocar para facilitar sua vida na cozinha.

Todos os outros capítulos – Receitas Rápidas, Clássicos Saudáveis, Saladas, Curries & Ensopados, Pratos de Forno, Massas & Risotos e Sopas trazem sugestões que servem tanto para o almoço quanto para o jantar.

E na parte final do livro há uma seção com importantes informações, dicas e conselhos sobre saúde e bem-estar para tornar você e sua família mais saudáveis e felizes.

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