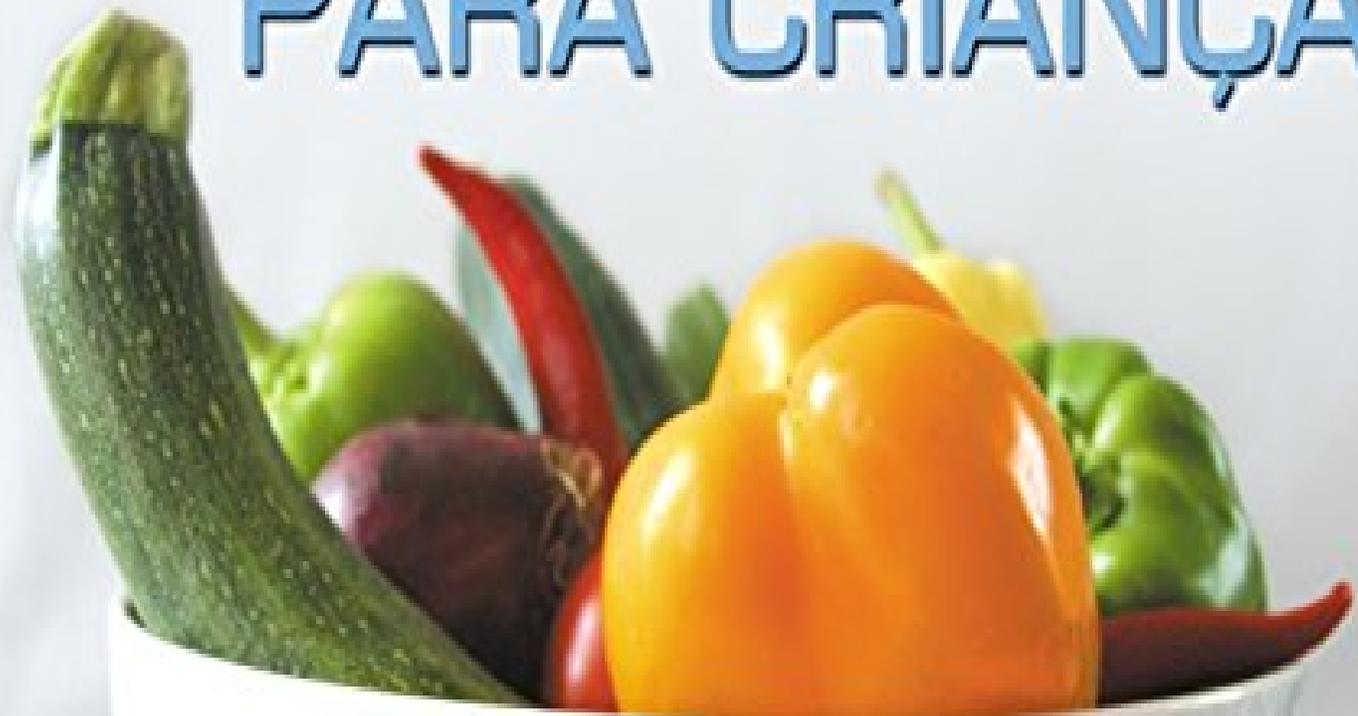


COMIDA VEGETARIANA PARA CRIANÇAS



**Mais de Cem Receitas
Fáceis de Preparar**

Sara Lewis



MADRAS®

Resumo de Comida Vegetariana Para Crianças

A alimentação tem sido cada vez mais tema de acaloradas discussões e debates. Todos os dias surgem artigos e publicações sob os mais diversos níveis de abordagem a respeito do consumo de alimentos de origem animal.

É cada vez maior o número de pessoas em todo o mundo que tem substituído a dieta onívora pela vegetariana, seja por preservação ambiental, respeito aos animais, filosofia de vida, ou mesmo cuidados com a saúde.

Atualmente, o vegetarianismo conta com o suporte de estudos científicos que demonstram o benefício da redução de carne vermelha e da gordura na dieta das pessoas. Pesquisas mostram que os vegetarianos apresentam menos riscos de desenvolver doenças cardíacas, hipertensão, obesidade, diabetes, câncer, desordens intestinais e osteoporose.

Comida Vegetariana para Crianças, de Sara Lewis, apresenta diversos conselhos práticos para as famílias que estão se iniciando nesse saudável estilo de vida, além de deliciosas receitas fáceis de preparar e que as crianças vão adorar.

O livro é totalmente colorido e ilustrado, o que ajudará os pais a montarem pratos decorativos que incentivarão a garotada a comer legumes e verduras sem reclamar.

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