

# COZINHA RÁPIDA

30 minutos | 20 minutos | 10 minutos

## Pratos saudáveis



PUBLIFOLHA

# Resumo de Cozinha Rápida. Pratos Saudáveis

Manter uma alimentação saudável com pratos feitos em casa pode ser difícil nos dias atuais. Para facilitar essa empreitada, Pratos saudáveis alia orientações sobre nutrição a receitas que podem ser preparadas em 10, 20 ou 30 minutos.

São 360 opções saborosas para todas as refeições, incluindo lanches, pratos com carnes e frutos do mar, além de sugestões vegetarianas e sobremesas. Há três variações por página com ingredientes similares, que podem ser executadas de acordo com o tempo disponível do cozinheiro.

Uma galeria de fotos organiza as receitas por temas e ajuda a escolher o prato ideal para cada ocasião, como "Para melhorar o humor", "Superalimentos" e "Sabores do Mediterrâneo". É possível fazer a Tortinha de pimentão e abacate, em 30 minutos, o Gazpacho, em 20 minutos, e a Salada mediterrânea de pimentão, em 10 minutos.

Outras delícias são o Cozido de frango e damasco, pronto em 30 minutos, o Curry de camarão e espinafre, em 20, ou a Sobremesa de morango com amêndoa, em apenas 10 minutos.

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