



# Cozinha Viva

107 receitas fáceis, cruas, nutritivas e  
saborosas para você viver mais e melhor

com

**Márcia Unfer**



# Resumo de Cozinha Viva. 107 Receitas Fáceis, Cruas, Nutritivas e Saborosas Para Você Viver Mais e Melhor

O livro Cozinha viva – 107 receitas fáceis, cruas, nutritivas e saborosas para você viver mais e melhor é o resultado de anos de pesquisa e trabalho de Márcia Unfer, empresária do ramo de alimentos.

Foi a fundadora do Tozinho e há 20 anos dedica-se à alimentação saudável, estado à frente do Grupo Fratino, empresa dedicada à alimentação saudável. Além de cursos na área, Márcia ministra palestras de informação e treinamento com o objetivo de difundir as vantagens de uma alimentação mais benéfica.

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