

**vigilantesdopeso®**

# Culinária básica

As melhores receitas e dicas para o seu  
dia a dia ficar ainda mais saudável



SEXTANTE

# Resumo de Culinária básica: As melhores receitas e dicas para o seu dia a dia ficar ainda mais saudável

As melhores receitas do Vigilantes do Peso, o programa de emagrecimento saudável mais famoso do mundo. Mais de 200 receitas saudáveis e deliciosas, sem alimentos proibidos. Se você procura ideias para deixar seus pratos saborosos e saudáveis, a inspiração de que precisa está em Culinária básica.

Com o selo de qualidade Vigilantes do Peso, este livro reúne receitas deliciosas e dicas úteis para você comer bem, manter-se em forma e se aventurar na cozinha – não importa se você é um cozinheiro de mão cheia ou se nunca fritou um ovo.

São mais de 200 receitas nutritivas – do café da manhã aos pratos principais para almoço e jantar, passando por lanches, aperitivos, acompanhamentos e sobremesas. As receitas são acompanhadas de fotos de dar água na boca, além de informações como tempo de preparo, nível de dificuldade e quantidade de pontos para o programa de perda e manutenção de peso.

Conheça ainda os utensílios e equipamentos essenciais para sua cozinha, além de técnicas culinárias, cortes de carne, tipos de massa, uma tabela com as hortaliças da estação, um guia de temperos e o preparo de pratos básicos como arroz e feijão, ovos e omeletes, purê, farofa, entre outros.

Sinta-se no controle da sua alimentação!

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