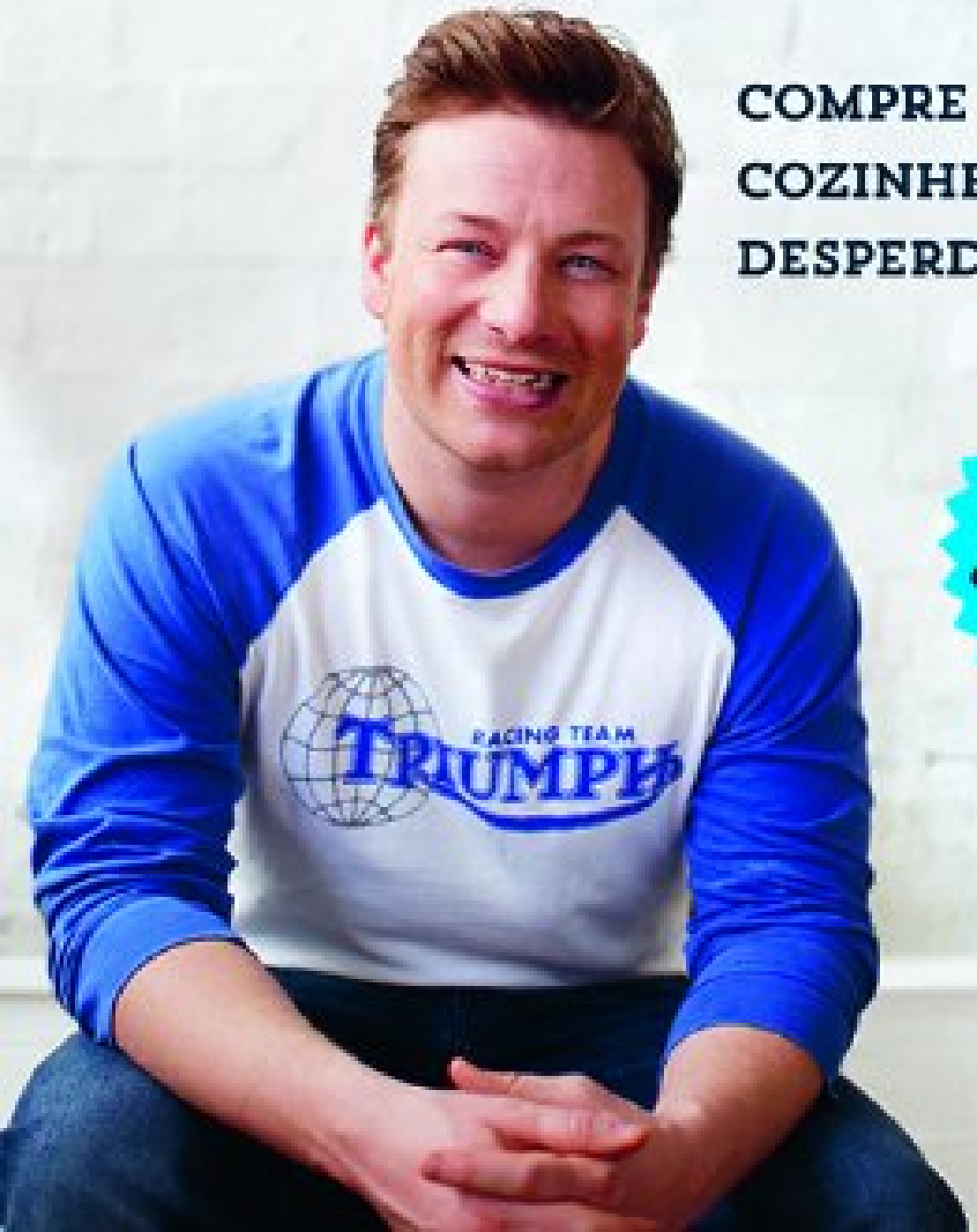
ECONOMIZE com JAMIE

COMPRE BEM
COZINHE MELHOR
DESPERDICE MENOS

120 RECEITAS
BARATAS E DELICIOSAS



Resumo de Economize com Jamie

A Globo Estilo acaba de lançar mais um best-seller da culinária mundial: Economize com Jamie – Compre bem, Cozinhe melhor e Desperdice menos. Este título vem se somar a outros sucessos de Jamie Oliver, como 30 minutos e Pronto e Revolução na cozinha, que venderam milhões de exemplares em todo o mundo.

Em sua nova obra, o chef inova mais uma vez mostrando aos leitores que cozinhar melhor é aproveitar bem os alimentos, usando as sobras do grande assado do domingo – seja de carne bovina, de porco, frango, peixe ou cordeiro – no preparo de 120 deliciosas opções de pratos.

Uma equipe nutricional acompanha todo o trabalho para garantir que as receitas sejam equilibradas, contendo ingredientes de cada um dos grupos alimentares. Ilustrado com belíssimas fotos, Economize com Jamie ensina como comprar bem e desperdiçar menos.

Na visão do chef inglês, comprar bem significa explorar supermercados, açougues, feiras, peixarias e mercadinhos do bairro: tudo vale a pena para encontrar um produto de excelente qualidade pelo melhor preço.

Ele explica o que é preciso saber na hora de escolher os ingredientes e também como aproveitar ao máximo o que você tem em casa, substituindo alguns ingredientes por outros, evitando assim o desperdício.

Segundo o autor, esse novo livro existe porque os leitores pediram. As solicitações feitas diretamente a ele, seja por e-mail ou por meio das redes sociais, deixaram claro que os leitores procuram por pratos deliciosos que não pesem no bolso, não se tratando apenas de gastar menos, mas sim de gastar de forma inteligente.

“Se observarmos a história das nações, veremos que a melhor comida do mundo sempre surgiu em comunidades que sofriam pressão financeira, onde a única condição exigida é que a pessoa seja capaz de cozinhar para sobreviver”, comenta Jamie Oliver.

“O livro é uma obra brilhante para qualquer pessoa ter em casa”, argumenta o chef.

Acesse aqui a versão completa deste livro