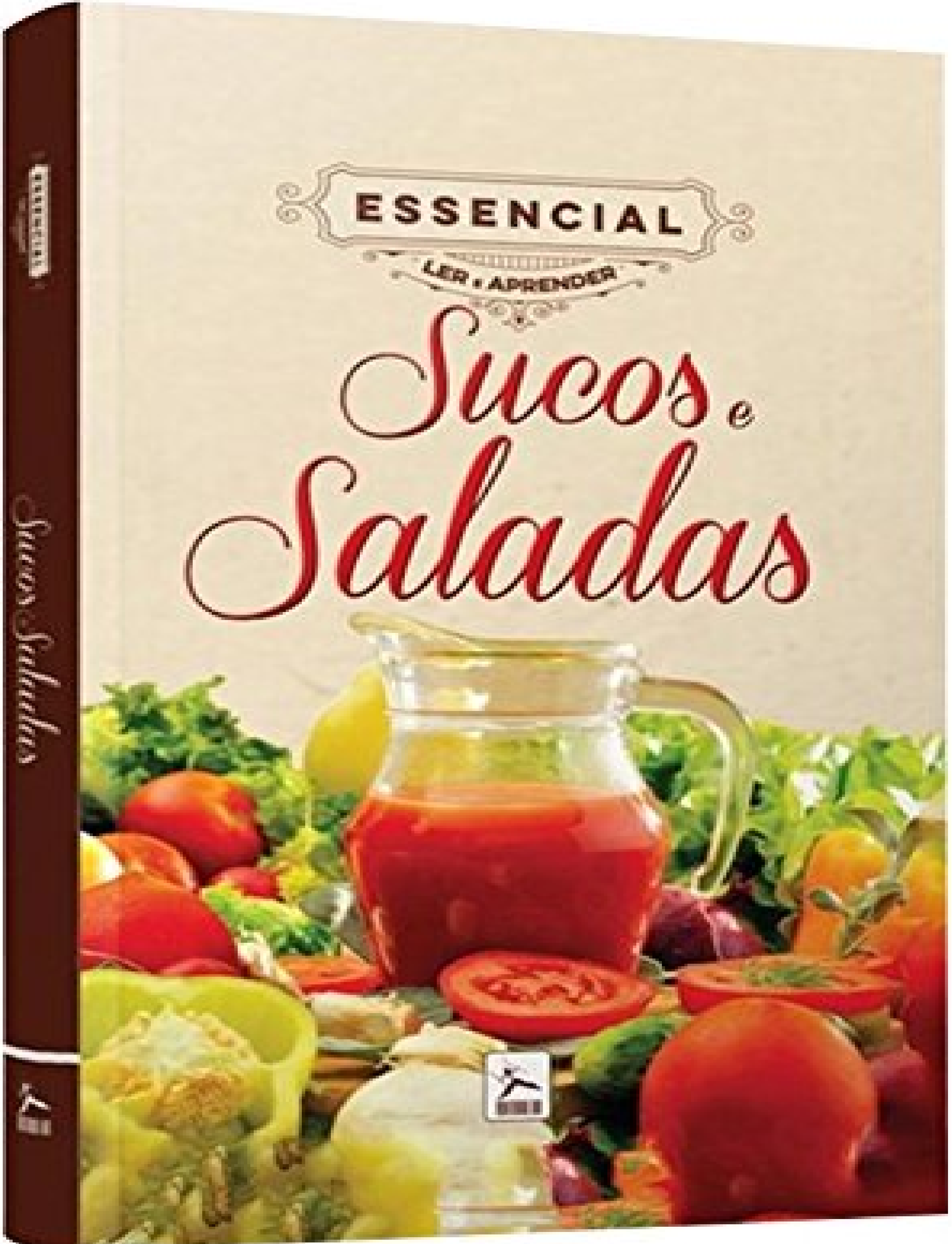
ESSENCIAL
LER e APRENDER
Sucos e Saladas
Sucos e Saladas

Resumo de Essencial Ler e Aprender. Sucos e Saladas

Quer se trate de uma salada simples, consumida como lanche, ou uma reforçada que venha a substituir uma refeição principal, as saladas são um dos trunfos da dieta saudável. Não são apenas um prato de baixas calorias, mas também fornecem muitos dos nutrientes vitais para o ser humano.

As saladas oferecem várias vitaminas e minerais e têm altas propriedades antioxidantes. Benefícios para a saúde com sucos de frutas e vegetais Frutas e vegetais são alimentos suculentos, que consistem principalmente de água, mas além de hidratarem, também proporcionam uma variedade de vitaminas, minerais, nutrientes e uma boa quantidade de fibras que ajudam a dar a sensação de saciedade, o que auxilia a controlar o peso nas dietas.

Neste livro você vai encontrar - Dicas de como comprar, conservar e consumir saladas. Receitas de saladas rápidas e fáceis de preparar. Receitas de saladas de frutas. Receitas de sucos para emagrecer com saúde.

Receitas de sucos de vegetais frescos. Receitas de sucos para portadores de diabetes. Receitas de sucos para hidratação e muito mais.

Acesse aqui a versão completa deste livro