

Lancheira saudável

RECEITAS E DICAS
DE COMO PREPARAR
LANCHES SABOROSOS
E NUTRITIVOS PARA
O SEU FILHO



Jatiana De Vuono

Resumo de Lancheira Saudável

Na correria do dia a dia, os lanches da escola acabam não ganhando muita atenção, não é mesmo? Os alimentos industrializados saem direto das prateleiras dos supermercados para as lancheiras dos pequenos.

Porém, com altas taxas de açúcares, sal, conservantes e corantes, estão longe de ser uma boa opção. Pensando nisso – mas, também, lembrando sempre da intensa rotina familiar – a nutricionista especializada em alimentação infantil, Tatiana De Vuono, preparou este livro com dicas e receitas fáceis e práticas para você oferecer lanchinhos saudáveis, deliciosos e surpreendentes para as crianças!

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