

André Boccato

Marmita Chic e Saudável



Resumo de Marmita Chic e Saudável

Comer de marmita pode ser saudável e chique! Tudo depende da seleção das refeições, da maneira de prepará-las, acondicioná-las e servi-las. É isso o que mostra este novo livro do chef André Boccato, que, aliás, como bom "marmiteiro", adora curtir o tempero caseiro mesmo fora do lar, enquanto aproveita para dar uma pausa dos sabores de pratos incrementados que prepara quase diariamente em sua cozinha experimental.

É baseado na experiência de Boccato que nasce Marmita chic e saudável, com receitas práticas, saborosas e dicas especiais para os "marmiteiros" de primeira viagem. Saladas, arrozes e risotos, carnes, aves, peixes e massas, além de acompanhamentos e sobremesas: opções rápidas e fáceis de preparar surgem como alternativa aos restaurantes ao redor de seu local de trabalho, ou como solução para sua necessidade de um cardápio mais regrado e balanceado ao longo da semana, durante o expediente.

Hoje há inúmeros, modernos e charmosos apetrechos para acondicionar e transportar nossa comida para onde for preciso. Se a marmita já faz parte do seu dia a dia, prepare-se: seu menu será renovado e suas refeições serão feitas com muito mais prazer.

Se ainda não faz, ao conhecer os deliciosos pratos sugeridos pelo chef Boccato, certamente você vai aderir à prática e amar comer de marmita!

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