

O LIVRO DE RECEITAS DA COZINHA MEDICINAL

Informações essenciais para preparar pratos com
alimentos funcionais que beneficiam a saúde



mais de 175 ingredientes de A a Z

PUBLIFOLHA

Resumo de O Livro de Receitas da Cozinha Medicinal

Escrito por especialistas em homeopatia, naturopatia, fitoterapia ocidental e oriental e dietas tradicionais, esse volume apresenta receitas com ingredientes que atuam na melhora da saúde. Entre frutas, hortaliças, raízes, cereais, carnes e outros, são descritos mais de 175 alimentos com orientações sobre suas características, benefícios e como obter seu aproveitamento máximo.

A obra traz 150 pratos que beneficiam o corpo e uma série de combinações com cardápios planejados para a saúde do coração, do fígado e da pele, redução do estresse, entre outras indicações.

Há deliciosas opções para as refeições diárias, além de pães, doces, bebidas e molhos e muito mais. Vale a pena provar a Sopa de feijão-azuqui (melhora a digestão), o Frango com gengibre (protege contra a gripe), o Strudel de cereja (age contra os radicais livres) e muito mais.

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