

receitas vegetarianas para crianças

Pratos deliciosos e nutritivos para
uma alimentação sem carne

Laura Washburn



PUBLIFOLHA

Resumo de Receitas Vegetarianas Para Crianças

O que fazer quando uma criança diz que quer parar de comer carne? Ao ser surpreendida por sua filha de 10 anos com essa novidade, a chef norte-americana Laura Washburn encarou o desafio de aprender mais sobre a dieta vegetariana e elaborar pratos nutritivos e saborosos sem carne.

O livro apresenta receitas apetitosas não só para os pequenos, mas para toda a família, com opções saudáveis para o café da manhã, lanches, sopas, pratos rápidos e pratos principais.

Orienta também sobre princípios básicos de nutrição; indica como substituir proteínas de origem animal por equivalentes de origem vegetal; ensina como calcular o tamanho das porções para uma alimentação balanceada; e ressalta a importância de consumir, sempre que possível, produtos de origem orgânica.

Vale a pena experimentar a Panqueca multigrãos, para o café da manhã; o Bolinho de grão-de-bico, para o lanche; a Sopa de pizza, para uma refeição leve; a Almôndega de castanhas, para um almoço substancioso; ou o Risoni cremoso ao forno, para um jantar em família.

As deliciosas sugestões são um excelente incentivo para crianças e adultos diminuírem o consumo de carne no dia a dia e, de quebra, ganharem muitos benefícios para a saúde.

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