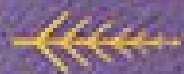




ANNA ELISA DE CASTRO



Sem tempero não dá



Culinária natural para o dia a dia

DUAS SEMANAS DE CARDÁPIOS SAUDÁVEIS

BOCCATO



Companhia
Editora Nacional

Resumo de Sem Tempero Não Dá

Anna Elisa de Castro é chef formada pela Natural Gourmet Institute For Health & Culinary Arts, educadora culinária pela Institute For Integrative Nutrition e conselheira de saúde pela Institute For Integrative Nutrition.

Especialista na área gourmet saudável, já foi chef do restaurante The Plant, em Nova York. É também apresentadora do programa Fazendo a Festa, do canal GNT, e uma mãe muito orgulhosa.

Com ampla experiência como chef de cozinha, dona de casa e mãe, Anna Elisa de Castro descobriu que o segredo para uma boa culinária é a praticidade. Em "Sem tempero não dá", ela desenvolve um cardápio que consiste em duas semanas de transição para uma alimentação mais saudável e uma vida melhor, demonstra técnicas básicas de cozinha e faz listas de ingredientes e utensílios essenciais.

Tudo isso temperado com histórias saborosas de suas experiências como chef, amiga e mãe.

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