

# VEGANO?

## POR QUE NÃO?

125 RECEITAS CRIATIVAS  
PARA ARREBATAR ATÉ O  
CARNÍVORO MAIS CONVICTO

SEM CARNE,  
OVOS OU  
LATICÍNIOS

não é tudo  
comida de  
PASSARINHO

e os seus amigos  
VÃO ADORAR!

KRISTY TURNER

EDITORA  
ALAUDE

## Resumo de Vegano? Por que Não?

Se você ama queijos, não vive sem churrasco e morre de tédio só de pensar em saladas, Vegano? Por que não? vai mudar todos os seus conceitos. Talvez você pense que ser vegano é muito difícil, mas este livro mostra que é mais simples do que parece.

A blogueira americana Kristy Turner ensina que não só é possível se alimentar bem sem carne, sem ovos e sem laticínios, como também é muito gostoso e prazeroso. Com comentários divertidos e incentivadores, a autora apresenta 125 receitas que agradarão ao paladar de todos, desde quem quer diminuir o consumo de carne ou quem é alérgico a ovos ou lactose, até quem segue a tendência mundial de eliminar de vez da dieta os produtos de origem animal.

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