

Carlos Alves Soares

# VERDURAS E LEGUMES QUE CURAM



 EDITORA  
VOZES

# Resumo de Verduras E Legumes Que Curam

As verduras e os legumes sempre estiveram relacionados com a alimentação, acompanhando os mais diversos pratos. Dessas hortaliças são utilizadas as folhas, os frutos, as flores, os ramos jovens, os bulbos, as raízes e os tubérculos, que são consumidos sob forma de saladas, sopas, ensopados, frituras ou como condimentos.

Verduras e legumes que curam apresenta as hortaliças não só como alimento, mas dá também destaque às suas propriedades terapêuticas, ou seja, mostra como elas podem prevenir e tratar os mais diversos tipos de doença, haja vista que muitos dos problemas de saúde podem ser solucionados com a inclusão das hortaliças em nossa alimentação, por serem ricas em fibras, vitaminas e sais minerais.

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