



Bela

COZINHA

As receitas

Bela Gil

gnt

Resumo de Bela Cozinha. As Receitas

Contrariando o mito de que comida saudável é sem graça, Bela Gil mostra que é possível se alimentar de forma equilibrada, privilegiando ingredientes naturais, sem perder o sabor.

Bela cozinha – as receitas ensina a fazer 50 pratos deliciosos apresentados em seu programa no GNT . Mais do que um livro de receitas, o livro convida à reflexão sobre nossos hábitos alimentares e traz dicas sobre como pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença.

Dividido em categorias: sopas e mingaus; legumes e folhas verdes; petiscos; dia a dia; molhos e sobremesas. As receitas são acompanhadas por comentários sobre as propriedades dos ingredientes. Informações de rendimento e tempo médio de preparo.

Ícones que sinalizam se a receita é vegana , vegetariana ou sem glúten .

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