L&PM POCKET

Dr. Fernando Lucchese
&
Anonymus Gourmet

DIETA MEDITERRÂNEA

Com sabor brasileiro

Resumo de Dieta Mediterrânea Com Sabor Brasileiro - Coleção L&PM Pocket

Um médico e um gourmet juntam-se para trazer ao público brasileiro a famosa dieta mediterrânea, que está fazendo sucesso no mundo inteiro. Trata-se de um sistema alimentar que inclui ingredientes e pratos saborosos, originários das culinárias italiana e grega, com o objetivo de proporcionar às pessoas longa vida, combater o mau colesterol, a hipertensão e diversos tipos de câncer.

Além de explicações sobre os princípios ativos de diferentes alimentos, como o azeite de oliva, o tomate, o manjericão e a carne de diversos peixes, o leitor vai encontrar neste livro as mais variadas receitas para ajudá-lo a prolongar a sua vida: salada capresa, namorado al sugo, arroz à grega, bouillabaisse, salmão acebolado, alcachofra ao pesto, arroz com brócolis e castanhas, beringela parmegiana, merluza com laranja, peixe ao sal, costela com molho de vinho, peixe no envelope e muitas outras delícias.

Acesse aqui a versão completa deste livro