



mamãe e eu
na 
cozinha 

meu livro de culinária

Publifolhinha

Resumo de Mamãe e Eu na Cozinha

O interesse pela culinária ajuda as crianças a entender a importância de seguir uma alimentação saudável. Em uma introdução a esse delicioso universo, Mamãe e eu na cozinha apresenta receitas simples e saborosas para que os pequenos, a partir dos 5 anos, coloquem a mão na massa, contando sempre com o auxílio de um adulto.

A obra inclui noções de higiene e planejamento; orientações sobre segurança na cozinha ao lidar com utensílios afiados, panelas quentes e aparelhos elétricos; informações sobre as propriedades nutricionais dos alimentos e instruções sobre como manter uma dieta equilibrada.

Também traz curiosidades sobre diversos ingredientes, como os diferentes tipos de macarrão, como são cultivados o trigo e o arroz, como se forma a batata, e como é feito o chocolate a partir do cacau, além de informações sobre o ovo, a farinha, o tomate, a ervilha e o morango.

Com explicações claras e ilustrações passo a passo, fica fácil preparar pratos saborosos para todas as refeições. Entre as opções estão os ovos mexidos com presunto, para um café da manhã reforçado; coloridos biscoitinhos em forma de estrela para o lanche; um saudável risoto de frango para o almoço; irresistíveis bolinhos de peixe e batata para o jantar; e um incrível fondue de chocolate para a sobremesa.

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