

Receitas para

Vegetarianos



Margarida Valenzi

MARCO  ZERO

Resumo de Receitas Para Vegetarianos

Especialmente elaborado por Margarida Valenzi "Receitas Para Vegetarianos" traz sugestões práticas para que quer melhorar a qualidade da alimentação misturando a cor e o - sabor de frutas legumes queijos e grãos.- receitas testadas e aprovadas;- pratos com valores nutricionais equilibrados;- receitas com informações completas: tempo de preparo grau de dificuldade rendimento e calorias;- opções para todas as refeições do dia: almoço jantar e lanches;- cardápios para 30 dias (almoço e jantar) utilizando todas as receitas do livro.

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