



SABORES DA
COZINHA

SAUDÁVEL

Resumo de Sabores Da Cozinha Saudável

Valorizadas pelos temperos mais adequados com técnicas explicadas passo a passo dicas e as variações possíveis para cada receita a proposta deste livro é estender os prazeres da série Sabores a todos que procuram desenvolver uma rotina saudável e equilibrada nas refeições.

A ficha nutricional que acompanha todas as receitas inclusive as variações traz a contagem de calorias carboidratos proteínas e gorduras permitindo que cada um possa elaborar o cardápio mais adequado qualquer que sejam suas necessidades.

Uma tabela de calorias com os principais alimentos também foi incluída.

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