

JÁ PRA
COZINHA 

Só para um

alimentação saudável para
QUEM MORA SOZINHO

RITA LOBO

 **Panelinha**



Resumo de Só para um: alimentação saudável para quem mora sozinho: 3

Mora sozinho e quer comer melhor? Rita Lobo ensina você a vencer os obstáculos da cozinha para um sem precisar cozinhar do zero a cada refeição. Além de receitas saborosas e muitas técnicas culinárias, este livro traz soluções incríveis para a sua rotina: tem receita em uma panela só, tem uma aula completa de pô-efe, tem dicas desde a lista de compras até a hora de lavar a louça.

Sem nem perceber, você vai ficar craque em planejamento. Vai aprender a armazenar, congelar e aproveitar melhor (e reaproveitar!) os alimentos. Vai saber montar uma despensa básica e escolher os utensílios.

E ainda vai se divertir na cozinha. Só para um é uma ferramenta fundamental para você manter uma alimentação sempre saudável.

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