

Bela Cozinha - As Receitas - Bela Gil Ler Ebook



Bela Cozinha - As receitas Bela Gil ler ebook, Contrariando o mito de que comida saudável é sem graça, Bela Gil mostra que é possível se alimentar de forma equilibrada, privilegiando ingredientes naturais, sem perder o sabor.

Bela cozinha - as receitas ensina a fazer 50 pratos deliciosos, alguns apresentados em seu programa no GNT e outros selecionados especialmente para esta edição. As receitas são divididas em categorias: sopas e mingaus; legumes e folhas verdes; petiscos; dia-a-dia; molhos e sobremesas. Independente das suas preferências, você encontrará algo para satisfazer seu apetite.

Todas as receitas são acompanhadas por um comentário, no qual Bela detalha as propriedades dos ingredientes. Algumas são exclusivas para este livro, como bolinho de arroz integral, falafel e canja de galinha caipira. Além do preparo de cada prato, você descobrirá que a couve é rica em antioxidantes e ajuda na desintoxicação do organismo, que o feijão-fradinho é muito rico em ferro e cálcio e, assim, poderá incorporá-los a outras receitas, tornando sua dieta rica em nutrientes.

Além das informações de rendimento e tempo médio de preparo, você encontrará ícones que sinalizam se a receita é vegana, vegetariana ou sem glúten. No entanto, Bela defende o equilíbrio, e não deixa de fora receitas com carnes e até mesmo frituras, como tempurá de legumes. “Acredito que todo tipo de comida feita em harmonia com a natureza tem seu valor e lugar na dieta. Critério, respeito e consciência são a chave para uma boa alimentação”, explica a autora.

As sobremesas são um exemplo de que a vida pode ser doce sem açúcar refinado ou adoçantes. Faça bolos com farinha integral, musse de chocolate com melado de cana, cookies integrais. “Uma vez que a pessoa ganha consciência alimentar, pode fazer qualquer receita, porque sempre vai achar um jeito de adaptá-la à sua própria necessidade”.

Mais do que um livro de receitas, *Bela Cozinha* convida à reflexão sobre nossos hábitos alimentares e traz dicas sobre como pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença.

Bela Cozinha - As Receitas - Bela Gil Ler Ebook

Bela Cozinha - As receitas Bela Gil ler ebook, Are you looking for bela cozinha - as receitas PDF?. If you are a reader who likes to download bela cozinha - as receitas Pdf to any kind of device, whether it's your laptop, Kindle or iPhone, there are more options now than ever before. Perhaps because of the growing popularity of Kindle, or competitors like The Nook, or maybe just because people want choices, it is now possible to get bela cozinha - as receitas Pdf and any kind of Ebook you want downloaded to almost any kind of device!

Traditionalists may ask, what is so great about downloading bela cozinha - as receitas Pdf? You may think better just to read bela cozinha - as receitas Pdf the old fashioned way you know, as in paperbacks or hardcovers? The answer is that, while print books are great and will never become obsolete, there are definite advantages to the electronic format. Let us look at a few of these benefits.

For one thing, it is environmentally friendlier to read bela cozinha - as receitas electronically, as you are saving all that paper. A related benefit is cost. It is much cheaper to read books that you download than to buy them. If you read lots of books, it can be quite expensive to buy them. Finally, bela cozinha - as receitas Pdf in electronic format take up hardly any space. If you travel a lot, you can easily download bela cozinha - as receitas Pdf to read on the plane or the commuter train, whereas print books are heavy and bulky.

Follow this link to read online and download bela cozinha - as receitas Pdf from our online library.

[Download: BELA COZINHA - AS RECEITAS PDF](#)