



Comidinhas Vegetarianas

Rita Taraborelli - Publifolha

Incentivando sempre o uso de ingredientes frescos e orgânicos, o livro traz opções para o café da manhã, lanches, entradas, pratos principais e sobremesas. A chef apresenta alguns pratos vegans – sem nenhum ingrediente de origem animal –, e ainda indica quando as receitas contêm glúten, lactose, ovos ou oleaginosas. Rita também dá dicas de misturas de ingredientes aromáticos, tradicionalmente usados na cozinha francesa, como os mirepoix dourado ou branco, o sachet d'épice e o buquê garni, que realçam o sabor das receitas.

Segunda sem Carne

Annie Rigg - Editora Melhoramentos

Ao abraçar a campanha Segunda Sem Carne, a pessoa compromete-se a evitar o consumo de carne um dia por semana, algo até muito simples, saudável e que permite relativa economia. Mas como diminuir o impacto dessa mudança de atitude no cardápio da família? Afinal, as alternativas encontradas no mercado não são muito atraentes e oferecem poucas variações. O livro Segunda Sem Carne respondeu essa dúvida ao reunir receitas deliciosas e saudáveis para compor 52 cardápios, um para cada semana de um ano inteiro. Na obra, celebridades e conceituados chefs de cozinha indicam receitas simples e saudáveis para melhorar a qualidade de vida das pessoas e do planeta. São quatro capítulos separados pelas estações do ano, e três pratos para cada refeição.

