

COZINHA VEGANA

- Café da Manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar

80

RECEITAS

práticas

saudáveis

e saborosas

- O ebook "Cozinha vegana: 80 receitas práticas, saudáveis e saborosas" é a escolha certa para você! Com uma seleção cuidadosa de receitas veganas, este livro digital traz opções deliciosas para todas as refeições do dia, do café da manhã ao jantar, e ainda conta com sobremesas irresistíveis.
- Com uma abordagem que privilegia o uso de ingredientes naturais, o livro destaca que é possível ter uma alimentação saudável e saborosa, sem abrir mão do prazer de comer. As receitas foram cuidadosamente selecionadas para garantir uma alimentação equilibrada, com os nutrientes essenciais para uma vida saudável.
- Além disso, a cozinha vegana é conhecida por seus inúmeros benefícios para a saúde. Ao evitar o consumo de alimentos de origem animal, também há uma redução significativa do consumo de gorduras saturadas e colesterol, o que contribui para a manutenção de um peso saudável.
- As 80 receitas apresentadas no ebook são práticas e fáceis de fazer, mesmo para quem não tem muita experiência na cozinha. Com ingredientes acessíveis e preparo rápido, as receitas são ideais para quem vive na correria do dia a dia, mas não quer abrir mão de uma alimentação saudável.
- E se você é daqueles que acham que comida vegana é sem graça, o ebook "Cozinha vegana: 80 receitas práticas, saudáveis e saborosas" vai surpreender você! As receitas são cheias de sabor e criatividade, com opções para todos os gostos, desde os mais tradicionais até os mais exóticos. Você vai se surpreender com a variedade de sabores que a cozinha vegana pode oferecer.
- Por fim, vale destacar que adotar uma alimentação vegana é uma escolha sustentável e consciente, que contribui para a preservação do meio ambiente e o bem-estar animal. Com o ebook "Cozinha vegana: 80 receitas práticas, saudáveis e saborosas", você pode desfrutar de uma alimentação mais saudável e saborosa, e ainda fazer a sua parte para um mundo melhor.
- Obs: Antes de fazer qualquer alteração em sua dieta alimentar, consulte o médico Nutricionista para verificar se você pode alterar a sua dieta e para o devido acompanhamento. A medida das receitas é uma porção para uma pessoa adulta.

Índice

Café da Manhã

01 Página **15**
Tofu Scramble

02 Página **16**
Torrada de abacate

03 Página **17**
Smoothie bowl

04 Página **18**
Mingau de aveia

05 Página **19**
Panquecas veganas

06 Página **20**
Tostada mexicana

07 Página **21**
Batido de proteínas

Índice

Café da Manhã

08 Página **22**
Granola caseira

09 Página **25**
Tostas com geleia

10 Página **24**
Waffles veganos

11 Página **25**
Tacos de batata doce

12 Página **26**
Smoothie verde

13 Página **27**
Panquecas de banana

14 Página **28**
Sanduíche de tofu

Índice

Café da Manhã

15 Página **30**
Omelete vegano

16 Página **32**
iogurte com granola

17 Página **34**
Burrito vegano

18 Página **35**
Muffins de mirtilo

19 Página **36**
Bagel com cream cheese vegano

20 Página **37**
Salada de frutas