



Como podem constatar, a alimentação saudável também pode ser agradável, colorida e saborosa!

A pensar nisso elaborei um menu de festa em que incluímos doces e salgados, construindo um lanche agradável à vista e ao paladar sem descurar a nossa saúde.

Privilegiando alimentos frescos e ingredientes de excelente índice nutricional seleccionei um grupo de receitas que transformassem esses mesmos ingredientes considerados desinteressantes em iguarias facilmente adaptadas ao nosso dia a dia e que nos deliciam sem deixar a sensação de estamos a fazer restrições