

Lançamento da nova edição do Livro de Receitas e Dicas “Prato Certo”

Idioma

Undefined



A equipa Prato Certo já está a preparar os vários eventos de lançamento do Livro de Receitas e dicas para um estilo de vida saudável e uma alimentação saborosa e económica, que será lançado durante o próximo mês.

Muito mais do que um livro de receitas, este livro vem desafiar os céticos que ainda acham que para viver e comer bem é preciso grandes fórmulas ou investimentos, sacrifícios e tempo. Esta ferramenta acompanha a campanha de comunicação do Prato Certo desde a sua génese, e está recheada de sugestões práticas que preenchem o slogan deste projeto: a alimentação pode (e deve!) ser saudável, saborosa, acessível e sustentável!

Acreditamos que o direito a uma alimentação adequada está ao alcance de todos, e é por isso que irá encontrar ao longo das páginas muito mais do que receitas para pratos bonitos. Irá aprender como é simples e divertido mudar alguns dos seus comportamentos e hábitos de compra de alimentos, privilegiando os produtos locais e sazonais e os cabazes, produtores e mercados mais perto de si. Confirmará também como pode comer melhor e poupar muito se planear as suas ementas semanais e como contribuir para o combate às alterações climáticas reduzindo os desperdícios alimentares. Na base destes truques e dicas que são partilhados ao longo do livro, está algo que nos é muito querido: o estilo de vida mediterrânico. Desafiamo-lo a recuperar estes conhecimentos sobre o nosso estilo de vida para voltar a ter controlo sobre a sua alimentação e aumentar a sua qualidade de vida.

Nesta nova edição poderá encontrar ainda mais dicas e receitas que se juntam às mais de 50 receitas que a primeira edição já compilava (pode descarregar a antiga edição aqui <https://www.pratocerto.pt/alimentacao-saudavel/materiais-de-apoio>)

[1]).

Esteja atento às nossas redes sociais e participe nos eventos de lançamento do livro para se habilitar a ganhar um!

Instagram: <https://www.instagram.com/opratocerto/> [2]

Facebook: <https://www.facebook.com/opratocerto> [3]

Plataforma: <https://www.pratocerto.pt/> [4]

Fonte: Associação In Loco

Source URL (modified on 07/04/2021 - 12:05): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/ccdm-not%C3%ADcias/lan%C3%A7amento-da-nova-edi%C3%A7%C3%A3o-do-livro-de-receitas-e-dicas-%E2%80%9Cprato-certo%E2%80%9D>

Links

[1] <https://www.pratocerto.pt/alimentacao-saudavel/materiais-de-apoio>

[2] <https://www.instagram.com/opratocerto/>

[3] <https://www.facebook.com/opratocerto>

[4] <https://www.pratocerto.pt/>