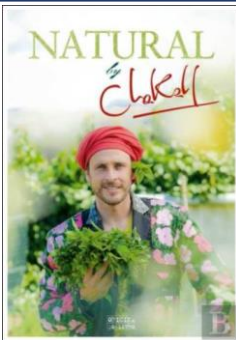


Com o objetivo de contribuir para o reforço dos hábitos de leitura, damos a conhecer várias obras que podem ser requisitadas na nossa Biblioteca.

Os Associados poderão solicitar estas e outras obras, através do Portal dos Serviços Sociais em “A Minha Biblioteca” (www.portalssmg.pt).



NATURAL de Chakall

Sinopse:

O regresso de chef Chakall à cozinha (e aos livros de cozinha), depois de uma viagem pelos sabores do nosso Portugal Revisitado. Se possível, ainda mais fresco, mais leve, mais «verde», como o título provisório sugere (os outros títulos pensados são todos igualmente «light»). Patrocinado pela Vitacress, o livro combina a espantosa imaginação deste argentino com forte costela portuguesa e a qualidade dos produtos Vitacress, associados à empresa.

Através da conjugação dos mais variados sabores, o chef Chakall oferece-nos um conjunto de receitas para todas as refeições do dia, sem nunca perder de vista o objetivo de uma alimentação saudável mas sempre apetitosa. Um livro virado para o futuro que é, ao mesmo tempo, o regresso a uma cozinha natural, feita à base dos produtos essenciais. Um livro verde em todos os sentidos, a começar nos legumes e a acabar na sua missão saudável.

Está também disponíveis na nossa Biblioteca a seguinte obra deste autor:

- *QUATRO ESTAÇÕES*



CANTINHO DO AVILLEZ de José Avillez

Sinopse:

«Peixinhos da horta, Farinheira com crosta de broa e coentros, Crumble de morcela e maçã, Camarões salteados com erva príncipe e gengibre, Bife à Cantinho, Lascas de bacalhau com ovo BT, Bolo de chocolate, Avelã3. Estas são apenas algumas das receitas de sucesso do Cantinho do Avillez que vai encontrar neste livro imperdível. Receitas fáceis de preparar e fotos divertidas que dão a conhecer o ambiente descontraído do Cantinho do Avillez e a boa disposição da equipa.»

Está também disponíveis na nossa Biblioteca a seguinte obra deste autor:

- *PETISCAR COM ESTILO*

DIVULGAÇÃO DE CULINÁRIA 2022
BIBLIOTECA

**RECEITAS SAUDÁVEIS** de Jamie Oliver**Sinopse:**

«Este é o livro mais pessoal que já escrevi, e para o escrever tive de empreender uma longa viagem pelo mundo da saúde e da nutrição. Agora, usando aquilo que melhor conheço - a fabulosa comida - o meu desejo é que este livro o inspire e o ajude a ter a vida mais saudável, feliz e produtiva possível. A comida existe para ser apreciada, partilhada e celebrada, e toda a comida saudável e nutritiva deveria ser cheia de cor, deliciosa e divertida.

Este livro está repleto de receitas completas e equilibradas que o deixarão saciado e serão um estímulo para as suas papilas gustativas. Além disso, como eu já fiz o trabalho de sapa em termos de nutrição, pode ter a certeza de que cada escolha que fizer é uma boa escolha. Mesmo que retire apenas um punhado de ideias deste livro, elas irão mudar o modo como vê a comida e apetrechá-lo com os conhecimentos necessários para fazer as escolhas nutricionais mais acertadas a maior parte das vezes.

Através da conjugação dos mais variados sabores, o chef Chakall oferece-nos um conjunto de receitas para todas as refeições do dia, sem nunca perder de vista o objetivo de uma alimentação saudável mas sempre apetitosa. Um livro virado para o futuro que é, ao mesmo tempo, o regresso a uma cozinha natural, feita à base dos produtos essenciais. Um livro verde em todos os sentidos, a começar nos legumes e a acabar na sua missão saudável.

Estão também disponíveis na nossa Biblioteca as seguintes obras deste autor:

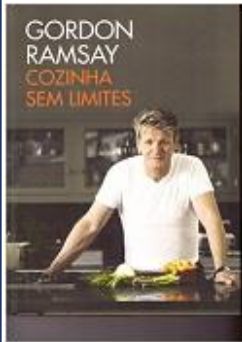
- REFEIÇÕES EM 15 MINUTOS; JAMIE REGRESSA À COZINHA;
- POUPE COM JAMIE.

**COZINHAR EM CASA É FÁCIL** de Lorraine Pascale**Sinopse:**

Cozinhar em Casa É Fácil é o livro que os fãs de Lorraine Pascale esperavam há muito. Traz a imagem de marca da sua cozinha, elegante e descontraída, com assados, sopas, estufados, entradas, sobremesas, para as refeições diárias ou mesmo para festas como o Natal, oferecendo pratos divertidos e simples para todas as ocasiões. Que tal um clássico com uma leve inovação, como Empadão de Rosmaninho e Molho Inglês?

Ou escolher para uma refeição rápida, a meio da semana, a Massa Cremosa de Presunto com Cogumelos e Queijo Parmesão ou uma das muitas delícias vegetarianas, como o Risoto de Cogumelos, Castanhas, Ervilhas e Azeite de Trufa?

Para uma sexta-feira à noite, com os amigos, poderá optar por Quartos de Borrego Estufados com Rioja, Chouriço e Alho ou pelo Frango Kiev Duas Vezes Cozinhado, que pode ser preparado antecipadamente e metido no forno quando chegarem os convidados. E, claro, há os decadentes pudins de Lorraine - como o extraordinário Bolo de Chocolate Húmido e sem Farinha, a Tarte de Noz-Pecã com Massa de Açúcar Amarelo e o Bolo Grafiti. Com fotografias de quase todas as receitas e muitos atalhos e dicas, cada página está cheia de inspirações culinárias.



COZINHAR SEM LIMITES de Gordon Ramsay

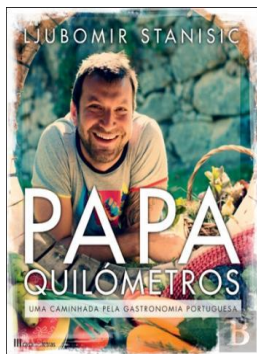
Sinopse

"Quero ensiná-lo a cozinhar boa comida em casa.

Eliminando todo o trabalho árduo e toda a complexidade, qualquer pessoa pode produzir receitas de fazer crescer água na boca. Vou ajudá-lo a tornar-se um cozinheiro melhor. "Com mais de 120 receitas modernas, simples e acessíveis, Cozinha Sem Limites dará aos cozinheiros lá em casa o desejo, a confiança e a inspiração para se lançarem ao trabalho.

Está também disponível na nossa Biblioteca a seguinte obra deste autor:

- COZINHAR PARA OS AMIGOS



PAPA QUILOMETROS - Uma Caminhada pela Gastronomia Portuguesa de Ljubomir Stanisic

Sinopse

Papa-quilómetros - Caminhada pela gastronomia portuguesa é um livro de culinária. Não só, mas também. Uma obra que teve vários formatos e acabou por ser aquilo que tinha de ser: uma homenagem às coisas boas da vida, a Portugal, aos produtos portugueses, ao povo, aos amigos, à família, às viagens...

à cozinha. Dez capítulos, dez localidades, somados a inúmeros ingredientes locais igual a muitas receitas assinadas pelo chefe de cozinha jugoslavo mais português de sempre. Ljubomir Stanisic fez de cada capítulo um hino às tradições nacionais e mostra como conhece Portugal muito melhor que muitos portugueses.

Está também disponível na nossa Biblioteca a seguinte obra deste autor:

- PAPA QUILOMETROS - EUROPA



EMAGREÇA SEM FOME de Iara Rodrigues

Sinopse:

Perder peso é uma coisa. Emagrecer é outra. Ser saudável é outra ainda. E se pudesse juntar tudo isto num único plano alimentar? Saber comer é hoje saber viver, Mais e melhor!

O que lhe proponho é mudar aquilo que come. Mudando a alimentação, estará a mudar a sua vida: a sua saúde, a sua aparência, a sua disposição. Tem nas mãos o poder de fazer a mudança. O que o impede de fazê-lo? O meu método é clinicamente comprovado e consiste, não em deixar de comer, mas em reaprender a comer." Neste livro, Iara Rodrigues apresenta-nos super alimentos, sumos detox, receitas saudáveis e tendências de futuro.



DA RAIZ À RAMA – NADA SE PERDE, TUDO SE COZINHA de Sofia Magalhães

Sinopse:

Da Raiz à Rama é um ponto de partida rumo a uma alimentação mais consciente e uma cozinha com menos desperdício. Este livro explica como é fácil (e mais sustentável) aproveitar integralmente todos os alimentos: das ramas às cascas, passando pelos talos e fruta demasiado madura, até às sobras de comida cozinhada, entre outros.

Nestas receitas, os alimentos são reinventados e reaproveitados de forma deliciosa e prática. Desde vinagre caseiro com cascas de fruta, gaspacho com salada velha, bolo de cenoura inteira (com rama), hambúrguer de feijão e talos e até brownie com a água de cozer o grão, ao todo são 66 receitas organizadas por tipo de desperdício.

Após a receção do pedido nos nossos serviços, o livro será enviado para o local de trabalho indicado pelo Associado.