



Salada para todos

Deliciosas refeições completas

Jeanne Kelley

Uma festa de contrastes, na cor, no sabor e na textura, uma salada bem-feita é um prato convidativo em qualquer cardápio. Usando a combinação certa ela pode ser uma refeição completa: seja vegetariana, com aves, carnes, peixes ou frutos do mar.

Com receitas simples e criativas, **Salada para todos** ensina a tornar a salada o prato principal. Da escolha dos alimentos à composição ideal dos ingredientes selecionados, entre folhas, legumes, grãos, frutas, raízes e proteínas, além de temperos e molhos que agradarão aos mais diversos paladares.

Salada de folhas e arroz selvagem com batata-doce grelhada e vinagrete de limão; couve com grão de trigo e queijo parmesão; salmão defumado, aspargos e agrião; abacate recheado com frutos do mar; salada chinesa de frango com tangerinas... Refeições supersaudáveis, capazes de satisfazer até o mais voraz dos apetites.

Especialista em cozinha sustentável, Jeanne Kelley prepara ainda uma pequena cartilha com dicas práticas sobre como higienizar e armazenar corretamente os ingredientes, como plantar uma horta caseira, reutilizar molhos, montar sua despensa e muito mais.

Esse livro tem capa dura e é repleto de imagens.

JEANNE KELLEY escreveu para a revista *Bon Appétit* por vinte anos, além de colaborar com frequência para a *Cooking Light*, *Fine Cooking*, *Los Angeles Times Magazine*, entre outras. Especialista em cozinha sustentável, Jeanne construiu um verdadeiro sítio urbano ao redor de sua casa em Los Angeles – com colmeias, galinheiro e um pedaço de terra na horta comunitária para o plantio de legumes e verduras. É também autora de *Blue Eggs and Yellow Tomatoes* e *Kitchen Garden Cookbook*.

208pp
PTradução: Juliana Romeiro
Consultoria: Flavia G. Pantoja
Capa dura

Uma forma saudável e atual de se alimentar – com receitas fantásticas que colocam as saladas no centro da mesa

