



**REPLICA**

## **CORSO BASE DI CUCINA NATURALE: "I CEREALI INTEGRALI"**

*a cura di*

**Rossana Madaschi Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione**










[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

**Mercoledì 16 maggio 2018**

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

c/o Nutrirsi di salute Via Monte Tesoro,12 (Celadina) Bergamo

### *Menù*

-  *Antipasto: Crudità di cous-cous con rucola e mais dolce  
Semi di girasole tostatati*
-  *Salsa: Salsina piccante*
-  *Primo: Pasta semintegrale al radicchio e proteine vegetali*
-  *Secondo: Crocchette di cereali con lenticchie e timo*
-  *Contorno: Olive sfiziose*
-  *Pane ai cereali con semi di lino*
-  *Dolce: Mousse di miglio*
-  *Caffé di cereali*
-  *Bevande: Acqua naturale e gassata*

**PER LA REALIZZAZIONE DELLE RICETTE SARANNO UTILIZZATI  
INGREDIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA**

La quota di partecipazione di € 35,00 è comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale. A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario completo, il materiale informativo di supporto e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare con dettagli sulle proprietà degli ingredienti utilizzati.

**Per le iscrizioni:**

Nutrirsi di salute

cellulare: 348.811.91.31

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

***PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE!***

