"PIATTI VEGETALI ALTERNATIVI ALLA CARNE"

a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi

Nutrizionista-Dietista e Docente dell'alimentazione

www.nutrirsidisalute.it

Giovedì 21 maggio

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni

- 📖 ***Piatto unico con sughetto delizioso alla pizzaiola***
- 📖 ***"Mozzarella" senza lattosio (fatta in casa in 2 minuti!)***
- 📖 ***Sfizioso "Tonnato" al profumo di capperi***
- 📖 ***Dadolata di verdure in salsa rosa***
- 📖 ***Maionese vegetale***
- 📖 ***"Cantuccini" (senza burro e senza uova)***
- 📖 ***Tisana alla menta ed equiseto (fonte di calcio)***
- 📖 ***Pane semintegrale con farina di soia e semi di lino***
- 📖 ***Bevande: acqua naturale e frizzante***

PER LA REALIZZAZIONE DELLE RICETTE SARANNO UTILIZZATI INGREDIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA E NATURALI

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

"VARIA I PIATTI DELLA SALUTE!"