REPLICA

CORSO BASE DI CUCINA NATURALE:

"I CEREALI INTEGRALI"

a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

e Docente di Scienza dell'alimentazione

www.nutrirsidisalute.it

Venerdì 7 novembre 2025

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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 tostati
- 🕮 ***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 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 iscrizioni:

Nutrirsi di salute

cellulare: 348.811.91.31

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE!