



"MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!"

a cura di








Rossana Madaschi Nutrizionista-Dietista e Docente di alimentazione

Giovedì 26 gennaio 2023

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Preparazioni

-  *Torta soffice all'ACE (senza burro, latte e uova)*
-  *Sfiziosi biscotti della salute*
-  *Crema tipo Budwig (metodo Kousmine)*
-  *Deliziosa crema spalmabile al tahin (ricco in calcio)*
-  *Barrette ai cereali soffiati con cioccolato fondente*
-  *"Latte" di mandorle autoprodotta*
-  *The Banacha (privo di teina)*

**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

sito: www.nutrirsidisalute.it



"IL BUON GIORNO SI VEDE DAL MATTINO!"