



ULTIMA REPLICA LEZIONE: "CUCINA VEGANA SANA E BILANCIATA"

a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi
Nutrizionista-Dietista e Docente dell'alimentazione

Giovedì 12 febbraio

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni

-  **Antipasto:** *Tartare di lenticchie e noci su crema veg*
-  **Primo:** *Grano saraceno con salsa verde deliziosa*
-  **Secondo:** *Burger di ceci e fiocchi di avena con verdure*
-  **Contorno:** *Cavolo cappuccio marinato al limone e aromi*
-  **Dolce:** *Tronchetti cioccolatosi con granella di nocciole*
-  **Pane** *con farina integrale e semi misti*
-  **Tisana digestiva** *all'anice, zenzero e finocchio*
-  **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 delle preparazioni della lezione di cucina naturale. Verrà inoltre consegnato il ricettario completo e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare.

Per le iscrizioni:

Nutrirsi di salute

cell: 348.811.91.31

mail: info@nutrirsidisalute.it

sito: www.nutrirsidisalute.it



"CUCINA VEGANA MA CON GUSTO E SALUTE!"