



## **CORSO BASE DI CUCINA NATURALE: "FRUTTA, VERDURA E GERMOGLI"**

a cura di










**Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista e Docente di alimentazione**  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

**Giovedì 23 febbraio 2023**

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

### *Menù*

-  *Antipasto: Crudità di germogli freschi, agrumi e verdure*
-  *Salsa: Marinata profumata*
-  *Primo: Vellutata di zucca con crostini ai 5 cereali*
-  *Secondo: Frittata aromatica senza uova*
-  *Contorno: Cavolini di Bruxelles al forno con salsa di noci*
-  *Pane integrale con semi di papavero*
-  *Dolce: Torta di fichi e mandorle*
-  *Digestivo: Tisana allo zenzero e finocchio*
-  *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 le iscrizioni:**

Nutrirsi di salute

cellulare: 348.811.91.31

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

**QUANDO C'È LA SALUTE... DAVVERO C'È TUTTO!**

