



**Lezione di cucina naturale:
"MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!"
a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi
Nutrizionista-Dietista e Docente dell'alimentazione**

Venerdì 12 giugno 2026

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni



Torta soffice all'ACE (senza burro, latte e uova)



Nocciolosa al cacao (tipo Nutella)



Dessert energetico della salute



Deliziosa crema spalmabile al tahin (ricca in calcio)



Barrette ai cereali soffiati con cioccolato fondente



"Latte" di mandorle autoprodotta



The Banca (privo di teina e ricco in calcio)

**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



"IL BUON GIORNO SI VEDE DAL MATTINO!"