

REPLICA
LEZIONE DI CUCINA NATURALE:
"SONO A DIETA"
...ma anch'io lo posso mangiare!

a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi

Nutrizionista-Dietista e Docente dell'alimentazione

Mercoledì 15 aprile
dalle ore 20.00 alle ore 22.00

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

Preparazioni

- 📖 ***Hummus di cannellini al basilico***
- 📖 ***Grano saraceno "cacio e pepe"***
- 📖 ***Bruschette integrali primaverili con crema di piselli e menta***
- 📖 ***Verdure croccanti con semi di chia***
- 📖 ***"Cheesecake" proteica al cioccolato fondente***
- 📖 ***Sfiziosi quadretti di crackers al rosmarino***
- 📖 ***Pane integrale con semi di girasole***
- 📖 ***Infuso digestivo con semi di finocchio, zenzero e anice***
- 📖 ***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

"MANTIENI LA LINEA E DELIZIA IL PALATO SENZA RINUNCE"