



## **REPLICA**

# **“MILLE IDEE PER UNA SANA COLAZIONE!”**

*a cura di*








**Rossana Madaschi Nutrizionista-Dietista e Docente di alimentazione**

**Giovedì 24 novembre 2022**

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 Bancha (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.

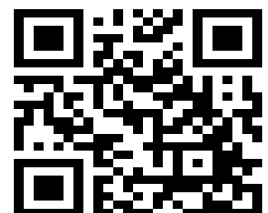
### **Per le iscrizioni:**

Nutrirsi di salute

cellulare: 348.811.91.31

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

sito: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)



**“IL BUON GIORNO SI VEDE DAL MATTINO!”**