



"PROTEINE VEGETALI ALTERNATIVE ALLA CARNE"

a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi

Nutrizionista-Dietista e Docente dell'alimentazione

www.nutrirsidisalute.it

Venerdì 19 aprile 2024

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Preparazioni

-  *Piatto unico con sughetto delizioso alla pizzaiola*
-  *"Mozzarella" senza lattosio (fatta in casa in 2 minuti!)*
-  *Sfizioso "Tonnato" al profumo di capperi*
-  *Dadolata di verdure in salsa rosa*
-  *Maionese vegetale*
-  *"Cantuccini" (senza burro e senza uova)*
-  *Tisana alla menta ed equiseto (fonte di calcio)*
-  *Pane semintegrale con farina di soia e semi di lino*
-  *Bevande: acqua naturale e frizzante*

**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



"VARIA I SECONDI PIATTI DELLA SALUTE!"