



**REPLICA: CORSO BASE DI CUCINA NATURALE:
"I LEGUMI IN CUCINA"**

a cura di

Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista e Docente di alimentazione

www.nutrirsidisalute.it

Giovedì 16 marzo 2023

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

Menù

-  *Antipasto: Crudità con lenticchie e semi di papavero*
-  *Salsa: Hummus (Crema a base di ceci)*
-  *Primo: Grano saraceno con ragù di fagioli alla messicana*
-  *Secondo: Fagioli bianchi con paté di olive nere*
-  *Contorno: Purè di piselli alla scozzese*
-  *Pane integrale con farina di soia*
-  *Dolce: Torta di muesli con malto di grano*
-  *Caffè d'orzo con panna di soia*
-  *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



PORTA LA SALUTE A TAVOLA!