



"A TUTTO CALCIO... MA CON CIBI VEGETALI!" (E SENZA COLESTEROLO)

a cura di

Rossana Madaschi Ec.Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
www.nutrirsidisalute.it

Giovedì 30 novembre 2017

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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



Primo: Grano saraceno con dadolata di tofu



Salsa verde deliziosa al profumo di salvia



Secondo: Sfiziose morbidelle dorate



**Contorno: Crudità di verdure con germe di grano
semi di Chia e polvere di timo**



Condimento: Gomasio (ricchissimo di calcio)



**Dolce: Muffin al cioccolato con scaglie di
mandorle**



Tisana alla menta fresca ed equiseto



Pane semintegrale con farina di soia e semi di lino



Bevande: acqua naturale e gassata

**PER LA REALIZZAZIONE DELLE RICETTE SARANNO UTILIZZATI
INGREDIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA**

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 e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare.

Per le iscrizioni:

Nutrirs di salute

cellulare: 348.811.91.31

e-mail: info@nutrirsidisalute.it



"IL CALCIO È UN PREZIOSO SALE MINERALE..."

TIFA PER LA TUA SALUTE!"