



LEZIONE DI CUCINA NATURALE "PANCIA PIATTA! CONSIGLI E STRATEGIE PER RIDURRE IL GIROVITA"

a cura di

Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Mercoledì 23 novembre 2011

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

c/o Nutrirsi di salute Via Campagnola, 23/B Bergamo

Menù

-  *Antipasto: Crudità di verdure "Togli gonfiore"*
-  *Salsa: Salsa allo zenzero con aromi digestivi*
-  *Primo: Bulghur al prezzemolo (grano duro germogliato)*
-  *Secondo: Crocchette deliziose di lenticchie rosse*
-  *Contorno: Barchette di verdure croccanti farcite*
-  *Pane ai cereali integrali a lievitazione naturale (senza lievito)*
-  *Dolce: Torta "Pancia piatta"*
-  *Tisana diuretica e per regolarizzare le funzioni intestinali*
-  *Bevande: Acqua naturale depurata*

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

La quota di partecipazione di € 30,00 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:

Nutrirsi di salute

cellulare: 348.811.91.31

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

sito: www.nutrirsidisalute.it

LA TUA "VITA"... DIPENDE DA TE!