

Domenica 26 novembre

Presso **Studio Postura & Benessere** via D'Annunzio, 1 Biancade TV

Corso di cucina naturale: "il menù delle feste"

per imparare gli aspetti pratici della cucina 100% vegetale



Questo corso intende fornire agli iscritti la capacità pratica di preparare ricette 100% vegetali deliziose e sane, ma intende anche fornire le informazioni sui vantaggi per la salute dell'alimentazione vegetale. Il corso è tenuto dal cuoco **Alberto Berto**, cultore di cucina naturale, che spiegherà e mostrerà come preparare piatti gustosi, curando anche l'effetto visivo.

Ecco il ricco menù proposto:

Bavarese di cannellini su crema al sedano e chips di patate viola
Bombette crude di rapa rosa con tartara veg
Ravioli gialli di patate su crema di broccoli e nocciole
Timballo di anelletti con ragù fumè
Insalata di patate ed ortaggi d'inverno con salsa aioli
Strudel salato su fonduta ai pomodori secchi
Monoporzione al pistacchio e ganache al cioccolato
Macedonia di frutti esotici e focaccia di Natale

Ad ogni partecipante verrà fornita una dispensa con tutte le ricette del corso.

ORARIO: dalle 10.00 alle 14.00 circa

COSTO: 35 euro

Per info e prenotazioni tel. 388 35 25 592

studio
postura & benessere