

CORSO DI CUCINA VEGETARIANA ed INTEGRALE

a cura di **Gianni Aste**
chef della **Casa di Salute Raphael**
di Roncegno (Tn)



Sabato 28 marzo 2015 ore 09,00 - 13,00

con CONFERENZA INTRODUTTIVA
GRATUITA, APERTA A TUTTI:

**"ALIMENTAZIONE NATURALE
SANA e CONSAPEVOLE"**

Venerdì 27 marzo 2015 ore 20,30

Il corso prevede, su più incontri, in date da definire:

- nozioni sulla cottura corretta dei cereali,
- come preparare zuppe, verdure, piatti vegetariani,
- ricette con lievito madre e di pasticceria.

Sabato 28 marzo prepareremo insieme:

un cereale in crema o zuppa, un secondo vegetariano e un dessert

Costo € 25,00 incluso assaggio pietanze

Conferenza e Corso si terranno presso la **MENSA** della
Scuola Steiner di Trento in via Conci 84
Info ed iscrizioni (posti limitati): **Francesca 347.3832678**