



Corso di Alimentazione e Cucina Naturale

Francesca Galli

Operatore Olistico a indirizzo Nutrizionale



Giovedì 15 febbraio - primo incontro:
Cereali e Verdure (categorie), spiegazioni pratiche su preparazione, ammollo e metodi di cottura; condimenti base, salse e bevande (dispensa con indicazioni e ricette, assaggi).



Lunedì 26 febbraio - secondo incontro:
Legumi e Verdure, spiegazioni pratiche su preparazione, ammollo e varietà dei metodi di cottura; condimenti base, salse e bevande (dispensa con indicazioni e ricette, assaggi).



Mercoledì 7 marzo - terzo incontro:
dolcificanti, colazioni (una parte di suggerimenti/ricette verranno date a inizio percorso) e dolci naturali;
(dispensa con indicazioni e ricette, assaggi).

Gli incontri si terranno presso l'Agriturismo La Fiorida, a partire dalle ore 20,30

Per informazioni più dettagliate e costi contattare la segreteria al 339.3992199 Marianna