



LA CUCINA DEI SEMPLICI: "Verdure, germogli e frutta"

a cura di

Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione







www.nutrirsidisalute.it

Venerdì 1 marzo 2013

dalle ore 20.30 alle ore 22.30

c/o La nuova Stecca – via De Castilla 26 Milano

Menù

-  *Antipasto: Crudità di germogli freschi, agrumi e verdure*
-  *Primo: Vellutata di zucca con crostini ai 5 cereali*
-  *Secondo: Involtini di verza al timo con salsa di noci*
-  *Pane integrale con semi di papavero*
-  *Dolce: Torta di fichi e mandorle*
-  *Digestivo: Tisana allo zenzero e finocchio*

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

La quota di partecipazione di € 30,00 ad adulto ed è comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale. A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario completo, il materiale informativo di supporto e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare con dettagli sulle proprietà degli ingredienti utilizzati.

Per le iscrizioni:

AIAB Lombardia

tel: 02.67100659

e-mail: aiab.lombardia@aiab.it