

LABORATORIO DI CUCINA NATURALE E PREVENTIVA

Trascorreremo una giornata interamente dedicata alla pratica e alla conoscenza di alcuni cibi funzionali al benessere del nostro INTESTINO, protagonista assoluto di questo evento.

Un tripudio di sapori, colori e bellezza espressi nelle diverse portate, dall'antipasto al dolce, dove il binomio gusto-salute è assicurato.

QUANDO?

Sabato 20 maggio 2023 dalle ore 9:00 alle ore 17:00

DOVE?

Nella bellissima e suggestiva location "Villa Agostini" a Rocca di Cave (RM)

DI COSA SI TRATTA?

Di un'esperienza teorica e pratica, un momento di incontro e confronto, dove si tessono nuove amicizie e si acquisisce una maggiore sicurezza nelle scelte in cucina.

CHI CI GUIDERA'?

Lo Chef Luca Malacrida e la Dottoressa Emanuela Ferrari

Per info costi e prenotazioni: info@nutrizioneferrari.it, 338 4399737, tramite messenger (pagina Facebook Dott.ssa Emanuela Ferrari)

POSTI LIMITATI! VI ASPETTIAMO

Programma della giornata:

ore 09:00 incontro, consegna schede, piccola colazione di benvenuto

ore 09:30 introduzione a cura della dottoressa Emanuela Ferrari

ore 10:00 inizio lezione di cucina con lo chef Luca Malacrida e "mani in

pasta" per tutti

ore 13:30 pranzo

ore 15:00 intervento della dottoressa Emanuela Ferrari

ore 16:00 domande, impressioni e una dolce merenda per salutarci

MENU' 20 MAGGIO 2023:

ENTREE: insalatina di verdure crude con avocado accompagnata da piadina di riso soffiata

PRIMO: Gnocchi di patata viola e grano saraceno con salsa di sedano rapa, mentuccia e mandorle tostate

SECONDO: Sandwich di triglia farcito con zucchine

PER GLI AMICI VEGETARIANI: Burger vegetariano preparato da noi con legume

CONTORNO: lattuga romana cotta e sfiziosa

DOLCE: tortino di carote e yogurt con salsa al latte di cocco e frutti rossi

PREPAREREMO LA PIZZA SENZA GLUTINE UTILIZZANDO FARINE MONO INGREDIENTE E NON MIX PRECONFEZIONATI.

UTILIZZEREMO INOLTRE ALCUNI CIBI FERMENTATI

Per info costi e prenotazioni: info@nutrizioneferrari.it, 338 4399737, tramite messenger (pagina Facebook Dott.ssa Emanuela Ferrari)