

l'Associazione ARCI 'veganierranti' organizza
lezioni di 'ARTE DEL KUNG FOOD'

LA GRANDE GIORNATA DEI CEREALI

nella cucina vegana

Domenica 27 gennaio dalle ore 11.00 alle ore 16.00
presso la sede di Tosse (Noli), Loc. Bricco, 12.

Affrancarsi dalla dipendenza dello 'scatolato' e del 'pre-preparato', spendendo lo stesso tempo che si impiegherebbe per andare al supermercato ed estrarre i prodotti confezionati dagli scaffali.

- riducendo i costi;
- eliminando conservanti, appetizzanti ed additivi in genere;
- risparmiando tempo e salute;
- confezionando 'manicaretta' vegan che nulla hanno da invidiare alla cucina tradizionale;
- evitando completamente i grassi saturi e i problemi ad essi correlati (colesterolo, diabete, ipertensione, coronaropatia, cancro....)

Impariamo a fare :

- pasta brisée per tortini e quiches (pronta in 5 minuti);
- besciamelle senza latticini (pronta in 5 min.);
- crespelle per crêpes, cannelloni e testaroli;
- cereali in chicco saltati arrosto alla 'veganierranti'.

Una giornata di condivisione suddivisa in teoria e pratica, supportata da dispense e rallegrata dal pranzo vegan.

Costo: 40,00 euro, per soci ARCI :corso, pranzo, dispense; 15,00 euro per il solo pranzo (se qualcuno si vuole aggiungere); 30,00 euro solo corso.

E' necessario essere socio ARCI o fare la tessera contestualmente al corso (costo 12.00 euro).

Per info e prenotazioni:

email:
telef:
Il blog:

veganierranti@inventati.org
Michele:340.7887617.
veganierranti.noblogs.org