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

LA GRANDE GIORNATA DEI LEGUMI

nella cucina vegana

Domenica 17 febbraio dalle ore 11.00 alle ore 16.00

presso la sede di Tosse (Noli), Loc. Bricco, 12.

Conoscere le proprietà delle diverse qualità di alimenti che ingeriamo, permette di poter equilibrare la nostra dieta in modo cosciente. I legumi biologici costituiscono la fonte principale di proteine sane per il nostro organismo, evitando di ingerire grassi saturi con le ormai famigerate conseguenze.
Preparazione e cottura salutare di legumi freschi e secchi.

Impariamo a fare le leccornie 'veganierranti':

- hummus,
- salse a base di ceci (maionase, cocktail, 'tonnata', alioli),
- frijoles refritos,
- paté di legumi.

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: veganierranti@inventati.org
telef: Michele:340.7887617.
Il blog: veganierranti.noblogs.org