



## LEZIONE DI CUCINA NATURALE "UN BICCHIERE DI SALUTE!"

a cura di

**Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione**

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

**Lunedì 30 maggio 2011**

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

c/o Nutrirsi di salute Via Campagnola, 23/B Bergamo

### *Menù*

*Antipasto: Centrifuga rimineralizzante di carote e mele*



*Salsa: Patè di mostarda con succo di limone*



*Primo: Risotto aromatico con verdure e succo d'uva rossa*



*Secondo: Piccatine delicate di seitan con succo di cipolla*



*Contorno: Cetrioli scottati con succo di barbabietola*



*Pane semintegrale con succo di sedano*



*Dolce: Spuma di panna di soia con succo di mirtillo*



*Dissetante: Succo ACE (Vitamina A, vitamina C, Vitamina E)*



*Bevande: Acqua naturale depurata*

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

La quota di partecipazione di € 30,00 è comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale. A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario completo e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare.

**Per le iscrizioni:**

Nutrirsidi salute

cellulare: 348.811.91.31

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

***FAI UN BRINDISI ALLA SALUTE!***