



## LEZIONE DI CUCINA NATURALE "I GIUSTI CIBI IN MENOPAUSA"

a cura di









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

**Giovedì 6 marzo 2014**

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

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

### *Menù*

-  *Antipasto: Crudità di germogli di girasole*
-  *Salsa: Germe di grano con gomasio*
-  *Primo: Grano saraceno con salsa prezzemolata ed alghe Hiziki*
-  *Secondo: Dadolata aromatizzata di tofu e lenticchie*
-  *Contorno: Listarelle di porri, piselli e zucca con crema di zenzero al curry*
-  *Pane integrale di segale*
-  *Dolce: Torta di soia con panna vegetale*
-  *Tisana diuretica e anti "vampate"*

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

**La quota di partecipazione di € 35,00** 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:**

Nutrirsi di salute

cellulare: 348.811.91.31

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

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

***LA SALUTE SI CONQUISTA A TAVOLA!***