

SEMINARI DI CUCINA NATURALE E CREATIVA 2018/2019

Ecco il programma dei corsi con due gustose novità!
Da regalare o regalarvi, per passare un sabato
diverso, alla scoperta del mondo veg e portare un po' di
Oh!Mio Bio sulla vostra tavola!

- 29 SETTEMBRE - COLAZIONI cosa mangio al mattino che mi nutra ma senza appesantirmi e che sia facile e veloce da preparare?
- 20 ottobre – CEREALI come si prepara il riso integrale? E il miglio? Con cosa li posso abbinare?
- 10 novembre – LEGUMI qual è il modo migliore per rendere appetitosi e digeribili i piatti a base di fagioli e lenticchie?
- 24 novembre – TORTE DOLCI vorrei eliminare lo zucchero ma non rinunciare alle golosità
- 12 gennaio – TORTE SALATE E CECINE antipasti e secondi vegetali per ogni occasione
- 26 gennaio – SEITAN, TOFU E TEMPEH quali sono i trucchi per cucinare le proteine vegetali?
- 9 febbraio – PANIFICAZIONE l'antichissima arte della pasta madre
- 23 febbraio – DOLCI AL CUCCHIAIO morbidezze e freschezze senza zucchero
- 9 marzo – RIMEDI NATURALI il punto di vista della macrobiotica e alcuni piccoli accorgimenti per mantenersi in buona forma

Occorrente:

grembiule, vestiti "sporcabili" e comodi, blocco per appunti.

Note logistiche:

Siamo in VIA CESARE BALBO 22, zona Vanchiglia a Torino.

Il ritrovo è alle ore 16,00.

la fine del seminario è prevista intorno alle ore 20,00.

I prodotti cucinati durante la giornata
potranno essere portati a casa!

Costo e modalità di iscrizione:

Ogni seminario costa 35,00 € (30,00 con pagamento in un'unica soluzione di 3 corsi)

L'iscrizione ai seminari avviene tramite il versamento dell'intera
quota, che è possibile effettuare presso il nostro locale o tramite
bonifico bancario.

SIAMO IN VIA CESARE BALBO 22/A - ZONA VANCHIGLIA (Torino)

Per info e prenotazioni: 011.83 91 864 / cucina@ohmiobio.it