



ARC - Regione Umbria
Associazione Ricreativo Culturale

**CORSO DI CUCINA NATURALE
ALLA CASA DELLE CUOCHE**

con

Lucia Moretti e la Dott.ssa Valeria Spreca

'DULCIS IN FUNDO'

Lunedì 29 GIUGNO ore 20

Via San Vetturino 31 a Perugia

Ultimo appuntamento della stagione con l'alimentazione di qualità con la Chef Lucia Moretti, esperta di cucina naturale e la collaborazione della Dottoressa Valeria Spreca, Nutrizionista.

Prepareremo:

ghiaccioli di frutta

gelato alla nocciola

latte di mandorla

smoothie con latte di mandorla e frutta

praline al cioccolato con okara di mandorle

brindisi all'estate

Questo corso intende quindi fornire agli iscritti la capacità pratica di preparare ricette 100% naturali, deliziose e sane, ma intende anche fornire le informazioni scientifiche sui fondamenti della nutrizione, sui vantaggi per la salute dell'alimentazione naturale, sfatando tanti luoghi comuni.

QUOTE : SOCI E ASSOCIATI AMICI ARC € 30,00

**Per info e prenotazioni chiamateci
al 335 319273 / 335 1670002 oppure scrivetece
lacasadellecuoche@gmail.com**