



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](mailto:lacasadellecuoche@gmail.com)**