

Il tanto atteso e richiestissimo corso di Cucina Naturale



Con **LUCIA MORETTI** e *la Dott.ssa* **VALERIA SPRECA**

Via San Vetturino 31 a Perugia

Sabato 18 Aprile dalle ore 9,30 alle ore 12,30

L'alimentazione di qualità intesa come benessere psico fisico sta ormai entrando nella cultura alimentare di molti.

Con la Chef Lucia Moretti, esperta di cucina naturale e la collaborazione della Dottoressa Valeria Spreca, Nutrizionista, vogliamo con questo incontro poter comprendere quello che non sappiamo della cucina naturale:

- cos'è la cucina naturale
- le basi della nutrizione
- i vantaggi per la salute della cucina naturale
- come riconoscere i prodotti migliori imparando a leggere le etichette
- ricette belle e buone

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

MENU'

- **variazioni di hummus**
- **riso Venere su crema di piselli**
- **verdure di stagione sfiziose**



ARC - Regione Umbria
Associazione Ricreativo Culturale

- dadolata di tofu con capperi e olive
- budino al cioccolato con panna di riso

QUOTE: soci e associati Arc € 27,00 Esterni € 30,00

Prenotazioni entro il 17 Aprile al 3331704838 o segreteria Arc 0755045511

Edificio regionale Broletto piano terra stanza 24 lunedì e mercoledì dalle 10,30 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 16,30 e venerdì dalle 11,30 alle 13,30

o scrivere ad arcregioneumbria@gmail.com

Un " prezioso" omaggio verrà offerto a tutte le partecipanti