



CORSO DI CUCINA NATURALE A LA CASA DELLE CUOCHE

Con LUCIA MORETTI e la Dott.ssa VALERIA SPRECA

23 MAGGIO ORE 9,30

Via San Vetturino 31 a Perugia

'I CEREALI, CONOSCKERLI E CUCINARLI'

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, gli incontri ci aiutano a 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 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.

Il corso si divide quindi in sessioni pratiche e teoriche in cui la chef spiegherà e mostrerà come preparare moltissime ricette naturali e, la nutrizionista, con l'ausilio di materiale audio-visivo, spiegherà le basi della nutrizione, per un totale di 3 ore di lezione.

Durante il corso si potranno gustare i piatti preparati durante le lezioni pratiche.

QUOTE

Soci Arc e Associati € € 27,00 Esterni e 30,00

Iscrizioni presso segreteria Arc Edificio Broletto piano terra stanza 24 tel 0755045511 o 3331704838 lunedì e mercoledì dalle 10,30 alle 13,30 e dalle 14,30 alle 16,30 e venerdì dalle 11,30 alle 13,30