



## IL BUONO CHE FA BENE

### DESCRIZIONE

La cucina salutare non rinuncia al gusto ma valorizza la stagionalità degli ingredienti facendo attenzione alle loro combinazioni, coniugando gusto e benessere. Gli ingredienti che compongono le ricette sono studiati per renderle complete da un punto di vista nutrizionale, infatti esiste uno stretto legame tra alimenti e salute.



Costo del corso € 120,00 — IVA esente (grazie all'accreditamento della scuola presso la Regione Lazio).

Il costo comprende:

- grembiule in TNT
- materie prime e di consumo
- dispensa con le ricette
- degustazione finale di quanto preparato
- attestato di partecipazione

La prevenzione a tavola dovrebbe essere un obiettivo per tutti, iniziando un approccio diverso con il cibo senza nulla togliere al gusto, al sapore ed anche, a volte, al colore e alla presentazione del piatto.

Il corso pratico prevede la realizzazione delle seguenti ricette:

Prima lezione - 7 ottobre:

### **ANTIPASTI**

- Carpaccio di verdure al sale bilanciato, aglio nero, basilico rosso e nocciole tostate (antipasto vegano crudista-gluten free)
- Arepas (focaccine di mais bianco) farcite con guacamole, pomodori secchi e mandorle tostate (antipasto vegan-gluten free)

### **PRIMI PIATTI VEGAN**

- Cavatelli con pesto di zucchine, pistacchi e pomodorini confit
- Ravioli vegani (gluten free) patate, pomodori secchi, menta e pinoli

Seconda lezione - 8 ottobre:

### **SECONDI E DOLCI**

- Sformatino di verdure grigliate, tofu, pomodori secchi e mandorle (vegan e gluten free)



- Burger di ceci con farina di canapa e semi di lino ( vegan e gluten free)
- Millefoglie di pancake con coulis di fragole ( vegan e gluten free)
- Cofanetti di pasta fillo ripieni di datteri, frutti di bosco e cioccolato fondente (vegan)

Al termine del corso verrà rilasciato l'attestato di partecipazione della scuola A tavola con lo Chef.

