

Workshops

Culinária Vegetariana março 2014

Nível 1

15 março - 10h às 15h

Workshop teórico-prático que pretende ampliar o conhecimento e consciência alimentar no sentido de uma vida mais saudável onde corpo e mente se fundem. Afinal "nós somos aquilo que comemos"!

Serão apresentados os princípios do vegetarianismo e da dieta macrobiótica, razões, alternativas, composições e combinações dos diferentes alimentos. Em grupo serão cozinhadas receitas para uma refeição completa de base vegetariana.

Nº máximo de participantes - 8

Formadora - Sílvia Morais

Preço - 30€/pax (inclui almoço)

Nível 2

29 de março - 10h às 15h

Venha aprender a confeccionar pratos vegetarianos mais elaborados, para ocasiões especiais, refeições rápidas e dicas para uma alimentação mais saudável, saborosa, nutritiva e fácil de preparar!

Serão aprofundados os temas apresentados no nível 1, introduzidos novos conceitos e confeccionadas uma série de receitas que lhe permitirão adquirir uma base estável e sólida para que possa sentir-se confiante para cozinhar refeições completas de base vegetariana no seu dia-a-dia.

Nº máximo de participantes - 8

Formadora - Sílvia Morais

Preço - 30€/pax (inclui almoço)

Inscrições em:

Centro de Educação Ambiental "Quinta da Escola"

Estrada das Grutas, Covão do Poço 2480-034 Alvados

www.quintadaescola.com • info@quintadaescola.com • 911 905 859

