



Som allò que mengem i, per tant, la nostra salut depèn en gran mesura de la nostra alimentació. En aquests tallers de cuina saludable, Tessa Marsal posarà la seva experiència a la nostra disposició per tal que tinguem al nostre abast les millors eines per millorar la nostra qualitat de vida.

Tots els tallers consistiran en una exposició teòrica, una recepta i un tast de la recepta explicada.

## Calendari:

- 24 de setembre: Organització de la nevera i àpats.
- 29 d'octubre: El malbaratament dels aliments i la cuina de les sobres.
- 26 de novembre: La cuina dels bons hàbits i esmorzars saludables.
- 17 de desembre: Cuina de Nadal vegana i cuina de Nadal tradicional.
- 28 de gener: Introducció a la macrobiòtica i què es menjar amb harmonia
- 25 de febrer: Sucs verds, te banxa, kukitxa i te blanc. Repàs del quefir.
- 31 de març: taller de BatchCooking. \*
- 28 d'abril: Interpretació de les etiquetes i de les al·lèrgies.
- 26 de maig: Arrossos i pasta. Receptes senzilles i ràpides.
- 9 de juny: Amanides d'estiu i aperitius a la fresca. Enciams i hortalisses.

\* Donarem moltes receptes i ensenyarem a fer totes les combinacions possibles. Es prega fer reserva al Centre abans del 30 de març

## Fitxa tècnica:

- Horari: de 19.00 a 21.00 h
- Preu de cada taller: 6 €