

# CORSI e WORKSHOP di CUCINA NATURALE

di Alessandra Del Sole - Milano, Viale Bligny, 52

per info e prenotazioni [a.delsole@alternativeeating.it](mailto:a.delsole@alternativeeating.it) 347 9025681

[www.alternativeeating.it](http://www.alternativeeating.it)



## CORSI

(si cucina insieme e poi si mangia)

### • LE BASI DELLA CUCINA NATURALE:

- PASTA E CEREALI (10 ottobre, ore 19.30-23)
- LEGUMI E PROTEINE VEGETALI (24 ottobre, ore 19.30-23)
- VERDURE (7 novembre, ore 19.30-23)

### • CROSTATE E CAKE SALATI (21 novembre ore 19.30-23)

### • MENÙ A BASE VEGETALE (1 dicembre, ore 10-14.30)

### • MINESTRE, ZUPPE E VELLUTATE (5 dicembre, ore 19.30-23)

### • LEGGERO CON GUSTO (9 gennaio, ore 19.30-23)

### • MENÙ A BASE VEGETALE (2 febbraio, ore 10-14.30)

POSTI: max 5

COSTO: 80 Euro ad incontro con i seguenti SCONTI:

- ✓ 40 Euro di SCONTO per chi partecipa a tutto il CORSO BASE
- ✓ 10% di SCONTO sul totale per chi si iscrive a più di un corso
- ✓ 15% di SCONTO sul totale per chi si iscrive entro il 30 settembre

## WORKSHOP

(ci si siede intorno a un tavolo ad ascoltare, osservare, degustare)

### • COLAZIONI E MERENDE. Idee dolci e salate per la colazione e la merenda\* (20 ottobre, ore 10-13)

### • MANGIARE FUORI CASA. Idee per la SCHISCETTA (30 ottobre, 19.30 - 22.30)

### • IL PIATTO UNICO\* (27 novembre, ore 19.30-22.30)

### • IDEE GREEN PER NATALE (11 dicembre, ore 19.30-22.30)

### • IN CUCINA SENZA\*:

#### • ZUCCHERO\* (15 gennaio, ore 19.30-22.30)

#### • GLUTINE\* (22 gennaio ore 19.30-22.30)

#### • LATTE\* (29 gennaio, ore 19.30-22.30)

*Negli incontri contrassegnati da \* la parte teorica sarà trattata dalla dottoressa **Manuela Rigo**, Biologa Nutrizionista.*

POSTI: max 10

COSTO: da 60 a 70 Euro ad incontro con i seguenti SCONTI:

- ✓ 10% di SCONTO sul totale per chi si iscrive a più di un corso
- ✓ 15% di SCONTO sul totale per chi si iscrive entro il 30 settembre