

## ***Iniciação ao vegetarianismo – Aprenda a fazer***

**Data:** 24 de Janeiro de 2016

**Horário:** 10h-13h

**Morada:** Casa Sasil, Cerro Cabeça de Camara, 8100-289 Loulé

### **Conteúdo:**

- O que é o glúten, o que provoca e como substituir?
- Como fazer bolos e pães sem glúten...
- A vitamina B12, onde a encontrar?
- Ovos, sim ou não e como substituir?
- Carne, sim ou não e as equivalência nas proteínas vegetais?
- Ferro é só nos produtos de origem animal?
- Cálcio é só no leite?
- Como compor o seu prato?
- Showcooking
  - 8 Receitas de sucesso

**- E NO FINAL ....**

***Vamos todos provar os pratos deliciosos que vamos ensinar e fazer para si (Refeição incluída).***

### **Inclui:**

- Workbook com todas as informações e receitas;
- Certificado de presença.

### **Indicações:**

No momento de inscrição é necessário realizar a transferência de pelo menos 50% do valor do evento para o **NIB: 0010 0000 47433960001 33** em nome de Magda Roma.

Assim que recebermos o comprovativo da sua transferência e a respetiva ficha de inscrição a sua vaga estará assegurada.

Em caso de alguma dúvida, por favor, não hesite em contactar pois teremos todo o gosto em esclarecer.

**Nota:** As desistências nas 24 horas antecedentes ao evento não terão a devolução do valor. Obrigada pela compreensão.

### **Patrocinadores**



**Monchique**  
UM SEGREDO DE VITALIDADE

**Brio**

supermercado biológico.



**Custo:** 35€