

Workshop Iniciação ao vegetarianismo

Aprenda o saber e aprenda a fazer para Ser

Este **Workshop** integra 8 receitas distintas que se conjugam e proporcionam o total conhecimento da alimentação vegetariana.

O **Workshop** é dado por Magda Roma, nutricionista e autora de 3 livros sobre alimentação saudável e saúde e informação prática fornecida pela Mónica Venda, engenheira do ambiente, autora do mais recente livro com a Dr^a Magda Roma “O livro das receitas vegan” e uma apaixonada pela cozinha.

Conteúdo teórico:

- O que é o glúten, o que provoca e como substituir?
- A vitamina B12, onde a encontrar?
- Ovos, sim ou não e como substituir?
- Equivalência das proteínas?
- Fontes de ferro e cálcio?
- Como compor o seu prato?
- Como eliminar e porquê os 4 brancos (açúcar, sal, farinhas refinadas e leite)?
- Showcooking com 8 receitas que vão demonstrar o quão fácil, prática e económica é a alimentação vegetariana.

Inclui:

- Workbook com toda a informação expostas e receitas;
- Certificado de presença;

Datas:

- 1 de Outubro de 2016

Horário previsto: 10h-13h00

Morada: R. Latino Coelho 89, 1050-134 Lisboa, Portugal

Como chegar?

https://www.google.com/maps/place/Mios%C3%B3tis/@38.7333623,-9.1510387,15z/data=!4m2!3m1!1s0x0:0x48243f7a4a176e39?sa=X&ved=0ahUKewinxOnA3pfOAhWGqY8KHRyDAocQ_BIldzAK

Custo:

Inscrição no Workshop:30€

Ficha de inscrição disponível através de:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUUvygOFHCKelZZEloalPrt4k9ky2nTQpA7QreXpYHkRI9oQ/viewform>

Inclui:

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

Workshop Iniciação ao vegetarianismo
Aprenda o saber e aprenda a fazer para Ser

Indicações:

No momento de inscrição é necessário realizar a transferência de pelo menos 50% do valor do evento para o **IBAN:PT50 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: saudecomsabor@magdaroma.com

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

Nota: As desistências nas 96 horas antecedentes ao evento não terão a devolução do valor. Obrigada pela compreensão.

Nota: O evento só se realiza no caso de atingir o número mínimo de inscrições sinalizadas.

Nota: As desistências no decorrer do curso não serão reembolsáveis.