

HEALTHY AND VEGAN FOOD  
A COZINHA VERDE



# WORKSHOP DE COZINHA VEGAN PARA PRINCIPIANTES

# HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



## OS DETALHES

DATA: 13 Janeiro 2019, das 16h00-18h30

LOCAL: Rua Braamcamp 84, 3º andar 1250-052 Lisboa

PREÇO: 20€

## SINOPSE

Este é o workshop de iniciação da A Cozinha Verde e destina-se a quem está a iniciar-se no mundo da alimentação vegetarianana/vegan, aos que precisam de uma motivação extra para começar, ou para quem quer simplesmente introduzir algumas refeições saudáveis no seu dia-a-dia.



## DESCRIÇÃO DETALHADA

O Workshop tem uma componente teórica bastante forte, sendo que o objetivo é possibilitar a transição para esta alimentação, passando toda a informação necessária a reter. Aqui, A Cozinha Verde vai ensinar os básicos da cozinha 100% vegetal, com uma refeição completa e nutricionalmente equilibrada, composta por uma entrada, um prato principal, uma sobremesa e um pequeno-almoço/snack. As receitas confeccionadas são práticas, rápidas, saudáveis e acima de tudo deliciosas!



## DESCRIÇÃO DETALHADA (CONT.)

Durante o workshop serão confeccionadas 4 receitas simples para uma refeição vegetarianana completa e equilibrada, com a ajuda de alguns participantes. No final é feita a degustação entre todos.

Inclui workbook, oferta de boas-vindas e degustação no final.



## TEMAS ABORDADOS

- \*Alimentação e estilo de vida vegan: conceitos
- \*Como compor uma refeição saudável/nutricionalmente equilibrada
- \*Os principais alimentos
- \*Os principais nutrientes
- \*Como substituir o açúcar, os ovos e os laticínios
- \*Conselhos e dicas para começar

# HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



Sê a mudança que queres ver no Mundo.

MAHATMA GANDHI

## NOTAS

1. Participação sujeita a verificação de disponibilidade e confirmada após pagamento por transferência bancária e envio do comprovativo. 50% do valor corresponde à reserva do lugar e não será restituído em caso de desistência. Em caso de cancelamento até aos 3 dias que antecedem o evento, o valor remanescente fica disponível como crédito para utilizar num workshop, válido por 3 meses.