



WORKSHOP DE COZINHA VEGAN PARA PRINCIPIANTES

HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



OS DETALHES

DATA: 9 Setembro 2018, das 16h00–18h30

LOCAL: Espaço 3D – Rua Braamcamp 84, 3º andar,
Lisboa

PREÇO: 20€

SINOPSE

Este é o workshop de iniciação (nível I) da A Cozinha Verde e destina-se a quem está a iniciar-se no mundo da alimentação vegetariana/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 CVP 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/lanche. As receitas confeccionadas são práticas, rápidas, saudáveis e acima de tudo deliciosas!



DESCRIÇÃO DETALHADA (CONT.)

Durante o workshop são 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



O MENU

(Receitas VEGAN, sem açúcar e a maioria sem glúten. Recomendamos o aviso prévio em caso de alergia ou intolerância alimentar)

- Dip de tofu com ervas aromáticas
- Hambúrgueres de grão, cenoura e coentros
- Vinagrete cremoso de cânhamo
- Trufas energéticas (frutos secos e cacau/alfarroba)
- Batido verde



Sê a mudança que queres ver no Mundo.

MAHATMA GANDHI

NOTAS

1. O menu pode estar sujeito a alterações.
2. 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.