



# MARMITAS PARA TODOS OS DIAS

Neste workshop prático de cozinha vegan vai aprender a preparar marmitas saudáveis e deliciosas para os 5 dias da semana!

# HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



## OS DETALHES

DATA: 10 Novembro 2018, das 11h00-14h30

LOCAL: Showroom teka - Alameda dos Oceanos.02.1.1

A/B/R. Parque das Nações, Lisboa

PREÇO: 40€



## SINOPSE

Neste workshop *hands-on* os participantes vão confeccionar em grupo 5 marmitas saudáveis, com a orientação dos formadores. Podem contar com muitas dicas, informações nutricionais e conselhos. Inclui almoço no final.



## O PROGRAMA (1)

### BOAS-VINDAS

Receção com welcome drink e snack

### APRESENTAÇÃO

Abertura do workshop com a fundadora da "A Cozinha Verde"

### PRÁTICA NA COZINHA

- Divisão em grupos de trabalho
- Apresentação e explicação do menu: 5 receitas de almoços para levar
- Confeção das receitas com orientação dos formadores



## O PROGRAMA (2)

### DICAS & INFORMAÇÕES

- Aprender a planear os almoços da semana
- Técnicas e dicas para poupar tempo na cozinha
- Aprender a preparar refeições nutricionalmente equilibradas

### REFEIÇÃO & CONVERSA

- Almoço
- Esclarecimento de dúvidas

### INCLUI

- Workbook com as receitas
- Material necessário
- Oferta de participação

# HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



Sê a mudança que queres ver no Mundo.

MAHATMA GANDHI

## NOTA



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.