



# COZINHA VEGAN DESCOMPLICADA

Neste workshop prático de cozinha vai aprender a preparar uma deliciosa e saudável refeição 100% vegetal, desde as entradas às sobremesas!



## OS DETALHES



DATA: 27/04/2019

HORÁRIO: 11h00 às 14h30

LOCAL: Showroom teka - Alameda dos Oceanos  
41 Parque das Nações, Lisboa

VALOR: 40€



## SINOPSE



Nesta aula prática de cozinha os participantes vão confeccionar em grupo um almoço completo e 100% vegetal, com a orientação dos formadores. Podem contar com muitas dicas, informações e conselhos relacionados com esta alimentação e estilo de vida. Inclui almoço, workbook e oferta de participação.

*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. Não serão feitos reembolsos fora deste período.*



## O PROGRAMA

### BOAS-VINDAS & APRESENTAÇÃO

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

### PRÁTICA NA COZINHA

- Divisão em grupos de trabalho
- Apresentação e explicação do menu do workshop
- Confeção das receitas com orientação dos formadores

### DICAS & INFORMAÇÕES

- Substituições saudáveis para o dia-a-dia
- Principais alimentos e nutrientes
- Como compor um prato saudável e equilibrado

### REFEIÇÃO & CONVERSA

- Almoço
- Esclarecimento de dúvidas

### INCLUI

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