

HEALTHY AND VEGAN FOOD  
A COZINHA VERDE



# COZINHA VEGAN PARA PRINCIPIANTES

# HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



## OS DETALHES

DATA: 12 Maio 2019, das 16h00-18h30

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

PREÇO: 25€

## SINOPSE

Este é um workshop de iniciação de carácter teórico 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

Este workshop tem uma forte componente teórica, com o objetivo de possibilitar a transição para esta alimentação, passando toda a informação necessária a reter. Inclui showcooking 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!

Inclui workbook, oferta de boas-vindas e degustação das receitas confeccionadas.



## 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 confirmada após pagamento por transferência bancária ou Mbway e envio do comprovativo. 50% do valor pago corresponde à reserva do lugar e não será restituído em caso de desistência do participante. Em caso de desistência até aos 3 dias que antecedem o evento, 50% do valor pago fica disponível como crédito para utilizar num workshop, válido por 3 meses.
2. Em caso de cancelamento por parte do promotor do evento, o valor pago será restituído na sua totalidade ao participante.