

A COZINHA VERDE WORKSHOPS



# CEIA DE NATAL VEGAN

[WWW.ACOZINHAVERDE.PT](http://WWW.ACOZINHAVERDE.PT)



## OS DETALHES:

**DATA:** 18 de dezembro de 2021

**HORÁRIO:** 11h00 - 13h30

**LOCAL:** Teka - Alameda dos Oceanos, 41 Parque das Nações, Lisboa

**VALOR INSCRIÇÃO:** 40€

**INCLUI:** Aula prática e teórica, workbook com receitas, refeição e oferta de participação

### CONDIÇÕES:

Participação confirmada após pagamento do valor de inscrição (por transferência bancária ou MBWAY) e envio do comprovativo para [geral@acozinhaveverde.pt](mailto:geral@acozinhaveverde.pt).

Para cancelamentos nos 5 dias úteis que antecedem o workshop, não são efetuados reembolsos ou adiamentos.

Nos restantes casos, é emitido um voucher digital para utilizar num workshop futuro (validade 3 meses).



## O PROGRAMA:

- **ABERTURA** do workshop e introdução teórica à alimentação e cozinha vegan;
- **COZINHAR** em grupo receitas vegan para a ceia de natal;
- Abordagem aos principais **alimentos**, **nutrientes** e **substituições** nas receitas;
- **DICAS** úteis para o dia-a-dia;
- **REFEIÇÃO**, conversa e esclarecimento de dúvidas.

### RECEITAS DO WORKSHOP:

1. Tofu com crosta de broa (Prato principal)
2. Rolo de lentilhas (Prato principal)
3. Tronco de Natal (Sobremesa)
4. Bombons Ferrero (Sobremesa)

Nota: É necessária a utilização de máscara, com exceção do momento de refeição.