

organizza un

# **CORSO DI CUCINA VEG e SENZA GLUTINE**

con **FRANCESCA GREGORI**

Francesca da anni si occupa di cucina vegetariana e senza glutine. Organizza laboratori di cucina e tiene corsi per professionisti e privati. Ha ideato e avviato un progetto molto seguito di cucina e nutrizione vegana e senza glutine:

[www.themindfultomato.com](http://www.themindfultomato.com)

**Il corso si svolgerà in 4 serate a Trento** (la sede verrà comunicata successivamente):

<b>LABORATORIO DI CUCINA VEGANA</b>	<b>Mercoledì 2 MARZO</b>
<b>LABORATORIO SULLE SPEZIE</b>	<b>Mercoledì 9 MARZO</b>
<b>LABORATORIO DI INTRODUZIONE ALLA CUCINA SENZA GLUTINE (cereali, pseudo-cereali e loro derivati)</b>	<b>Mercoledì 16 MARZO</b>
<b>LABORATORIO DI DOLCI VEG E SENZA GLUTINE</b>	<b>Mercoledì 23 MARZO</b>

Ciascun laboratorio prevede una parte teorica e una pratica (si cucina e si assaggia!). I primi due laboratori prevedono un menù completo (dall'antipasto al dolce), gli altri due hanno menù specifici a seconda dell'argomento.

**Durata laboratori: 19.30 - 22.00 circa**

**Massimo 15 iscritti per serata - Non serve portare nulla**

	<b>costo <u>4 lezioni</u></b>	<b>costo <u>2 lezioni</u> 2 e 9 oppure 16 e 23 marzo</b>
<b>SOCI ASTeL</b>	<b>€ 72,00</b>	<b>€ 40,00</b>
<b>NON SOCI</b>	<b>€ 92,00</b>	<b>€ 50,00</b>

**ISCRIZIONI :** ENTRO VENERDI' 26 FEBBRAIO con mail [info@astelapss.it](mailto:info@astelapss.it)  
 Info: Nicoletta Copat (mail aziendale)