

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

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

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

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

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

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