

Viste le numerose richieste, riproponiamo le serate 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). E' autrice del libro "Vegan senza glutine", 2016, ed. Il Punto d'Incontro.

**Mercoledì 15 marzo: "Pausa pranzo in ufficio"**

**Mercoledì 22 marzo: "Tutto sui legumi"**

Il 15 marzo impareremo a confezionare un lunch box appetitoso e sano con ricette da alternare tra loro per sostituire "il solito panino"; il 22 marzo impareremo a conoscere i legumi, a trattarli, a cuocerli ed a preparare con essi una serie di piatti gustosi, sani e semplici da realizzare. Ogni laboratorio prevede una parte teorica, una pratica. Verranno consegnate le dispense con le ricette ed a chi si iscrive ad entrambi i corsi una bella teca in omaggio.

Le serate si svolgeranno a Trento, in Largo Nazario Sauro 6, presso il negozio Tonini Grandi Impianti

**Durata laboratori: 19.30 - 22.00 circa**

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

	1 serata	2 serate
<b>SOCI ASTeL</b>	€ 20,00	€ 35,00
<b>NON SOCI</b>	€ 27,00	€ 54,00

**ISCRIZIONI: ENTRO VENERDI' 10 MARZO con mail a [info@astelapss.it](mailto:info@astelapss.it)**