

INCONTRI DI CUCINA NATURALE E GLUTEN FREE



Con il food blogger **MANOLO RUFINI**
di
shakeyourfreelife.com

INCONTRI DI INTRODUZIONE E CONSIGLI PRATICI PER GESTIRE UNA CUCINA NATURALE, CONSAPEVOLE E GLUTEN FREE

Viaggiare mi ha fatto conoscere tantissimi ingredienti sconosciuti e mi ha insegnato che in tante parti del mondo vengono usati molti alimenti naturali che spesso non conosciamo e che invece sono adatti a molte situazioni ed esigenze di vita e alimentari.

Saper preparare un impasto per un dolce o un salato che non contenga né glutine, né lieviti, né zuccheri raffinati, né latte vaccino, né uova: è possibile? Sì, basta imparare e sapere che la natura offre dei buoni sostituti.

La filosofia e il metodo degli incontri sarà quello di una cucina facile, pochi ingredienti, tutto in una ciotola e poche manovre.

Lo scopo del corso è conoscere un modo di fare "nuovo" e di condividere momenti di passione per la cucina.

INCONTRI DI CUCINA NATURALE E GLUTEN FREE

Saranno incontri semplici e aperti a tutti. Affronteremo la gestione della propria cucina basata su alimenti naturali come le farine provenienti da cereali, legumi, semi e la sostituzione di alcuni ingredienti raffinati con altri naturalmente privi di sostanze nocive. Ad ogni incontro il food blogger vi mostrerà la preparazione di alcune ricette. Alla fine dell'incontro degustazione e condivisione.

GLI INCONTRI:

Mercoledì 21 Febbraio ore 18.00 - 20.00

Introduzione agli incontri e spiegazione del concetto di Cucina consapevole e naturale. **LA COLAZIONE.** Un incontro dedicato alla colazione, che è un momento importante della nostra giornata, il punto di partenza! L'uso di bevande vegetali, semi e altri ingredienti naturali. Segue **show cooking.**

Mercoledì 28 Febbraio ore 18.00 - 20.00

PANE DAL MONDO E SFIZI SALATI con farine naturali senza glutine e senza lieviti . **Show cooking**

Mercoledì 07 Marzo ore 18.00 - 20.00

DOLCI SOFFICI E FROLLE senza glutine, senza burro, senza zuccheri raffinati. Finiamo col dolce! Preparare un dolce per un'occasione importante o semplicemente per farsi una coccola! **Show cooking**

Gli incontri si svolgeranno presso l'Angolo dell'Avventura di Roma.

Il contributo è di €50 per tutti e 3 gli incontri

Per info e iscrizioni:

Manolo 3404160918 - Flavia 320 9498911

info@shakeyourfreelife.com

Libreria Angolo dell'Avventura di Roma 06-57289275