

LA CUCINA VEGAN

SERATA INFORMATIVA APERTA A TUTTI

14 MAGGIO 2024 ore 18.00



ARGOMENTI:

Ortaggi, spezie e ingredienti naturali e biologici | Come fare una spesa il più possibile senza spreco | Mondare e preparare gli ortaggi per cucinarli o conservarli | Utilizzare al meglio gli aromi e le spezie | Le tecniche di cottura dei vegetali | Nutrienti di un piatto vegano | Come cucinare un piatto unico che abbia tutti i nutrienti di un pasto completo, con meno spreco di energia possibile.

Inoltre sarà presentato il **CORSO DI CUCINA VEGAN**

Corso di 3 incontri 19:00 - 22:00



iscriviti subito



200 €

3 serate

22 | 29 Maggio e 05 Giugno

Preparazioni di base, autoproduzione e sostituzione degli ingredienti, primi piatti vegetali, secondi piatti vegetali: proteine vegetali, legumi, ortaggi e semi.

Il corso sarà condotto da:
CHEF STEFANO MOMENTÈ

Chef ed esperto di cucina vegetale www.altrociboacademy.com

