

CUINA VEGANA

CURS DE CUINA VEGANA AFTER WORK 5 tallers



Preu: 225.00€

Horari:: 19:30-21:30

Data del curs:: 15/01/2019

Impartit per: Alf Mota

Lloc: Venimos a su empresa, su espacio, su casa...

Cinc tallers de cuina vegana, sana i equilibrada amb ingredients naturals, dirigits per Alf Mota, cuiner y professor de cuina natural i terapèutica.

PROGRAMA:

15/01 _ HOT DETOX AMB ALEGRIA

Dip de llenties vermelles amb carbassa i coco.

Verdures al vapor amb salsa de tahin i wakame.

Amanida d'arròs prohibido amb vinagreta de miso i gingebre.

Papillote de peres amb espàcies.

Â

29 / 01- BOJOS PER LA PASTA I ELS SEUS SALSES

Fusilli de pàssols amb salsa de pastanaga i tomà quet.

Espaguetis d'espelta amb salsa de remolatxa.

Macarrons de blat sarraí amb pesto de kale i umeboshi.

Dolàš de fideus à rab.

Â

12 / 02_ VEGAN XOCOLATA LOVERS

Rawnie amb xocolata, fruits secs i dà tils.

Pa de pessic de xocolata amb fruits vermells.

Verdures brasejades a l'estil nòrdic amb mola de xocolata.

Broquetes de tempeh amb salsa de miso, cacauets i xocolata.

Â

12 / 03_ SUPER ALIMENTS

Pudding de chía amb pinya i coco.

Batut verd amb maca i matcha.

Hamburgueses de azukis amb lli i l'autàntic ketchup.

Crema de bolets amb condiment de nori

Â

02 / 04_ BUFET VEGÁ

Trio super amanides amb vinagretes healthy.

Taula de patés vegans amb crudités i crackers.

Ratatouille amb beixamel de cúrcuma.

Boletes energètiques per a tots els gustos.

Professor:

Alf Mota:Â Cuiner i professor de cuina, xef terapèutic personal, organitzador de caterings ecològics. Distingit per la Unió Vegetariana Espanyola com a xef vegetarià . Membre de l'equipo Eco Chef España. Format en macrobiótica, en nutrició i dietètica, en cuina aplicada a la dietoteràpia, en agroecología i en comunicació.

alf_mota.[3]

Â Image not readable or empty
/source/alf_mota.[3].jpg

Â



Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73

Venimos a su empresa, su espacio, su casa...: Qualsevol ubicació

www.cookiteca.com

Correu electrònic:

info@cookiteca.com