



## DEMOSTRACIONS

### SUPERALIMENTS, alimentació més eficient



**Preu:** 25.00€

**Horari::** 20-21,30h

**Data del curs::** 25/05/2016

**Impartit per:** Natalia Castillo

**Lloc:** Cookiteca Sarrià

#### Has sentit a parlar dels superaliments?

Els superaliments o superfoods son una categoria d'aliments que es troben a la natura : són 100 % naturals i molts d'ells milÀ·lenà ris

(llavors, tubercles, arrels, herbes, algues...)

Contenen una densitat d'enorme de nutrients, antioxidants, vitamines, minerals... i poques calories.

À

Son de molt fà cil absorció . També son ideals per prevenir o tractar malalties, mantenir-se en forma, tenir mes energia...

Natalia Castillo de *Be you Juicery* t'explicarà les propietats dels anomenats superaliments "SUPERFOODS" a través de la realització de diferents receptes en un bowl, molt nutritives i fà cils de preparar. Ideals per a esmorzars i berenars per a tota la família perquè són adaptables a tots els gustos!

#### Receptes

Bowl de Açai

Green Mojito Bowl

Choco Bowl

Â Pudding de llavors de chia

Pots veure més a la seva web : <http://beyoujuicery.com/>



**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](http://www.cookiteca.com)

Correu electrònic:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)