

# cookiteca

TALLER-BOTIGA DE CUINA

## 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 gíngebre.

Papillote de peres amb espècies.

Â

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

Fusilli de pàsols amb salsa de pastanaga i tomàquet.

Espaguetis d'espelta amb salsa de remolatxa.

Macarrons de blat sarraí amb pesto de kale i umeboshi.

Dolà§ 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 energàtiques per a tots els gustos.

### **Professor:**

**Alf Mota:**Â Cuiner i professor de cuina, xef terapàutic personal, organitzador de caterings ecològics. Distingit per la Unió Vegetariana Espanyola com a xef vegetarià . Membre de l'equipo Eco Chef España. Format en macrobiòtica, en nutrició i dietàtica, en cuina aplicada a la dietoterà pia, 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](http://www.cookiteca.com)

Correu electrònic:

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