

DEMOS

SUPERALIMENTOS, alimentación más eficiente



Precio: 25.00€

Horario: 20-21,30h

Fecha del curso: 25/05/2016

Impartido por: Natalia Castillo

Lugar: Cookiteca Sarrià

¿Has oído hablar de los superalimentos?

Los superalimentos o superfood son una categoría de alimentos que se encuentran en la naturaleza: son 100% naturales y muchos de ellos milenarios (semillas, tubérculos, raíces secas, hierbas, algas, etc.).

Se llaman así porque aunque se consuman en pequeñas cantidades contienen una densidad enorme de nutrientes, además de pocas calorías. Son fuentes superiores de antioxidantes y nutrientes esenciales. Son una excelente y eficaz forma de nutrir y desintoxicar nuestro cuerpo, ya que aportan nutrientes, antioxidantes, vitaminas, minerales y enzimas, y son de muy fácil absorción.

También son ideales para prevenir o tratar enfermedades, mantenerse en forma, tener mas energía, desintoxicar el cuerpo, mejorar el sistema inmunológico.

Natalia Castillo de *Be you Juicery* te explicará las propiedades de los llamados **SUPERALIMENTOS "SUPERFOODS"**, a través de la realización de diferentes **recetas en un bowl**, muy nutritivas y fáciles de preparar.

Ideales para desayunos y meriendas para toda la familia porque son adaptables a todos los gustos!

Recetas

Bowl de Aà\$ai, Green Mojito Bowl, Choco Bowl y Pudding de semillas de chía

.....

www.cookiteca.com

E-mail:

info@cookiteca.com

Venimos a su empresa, su espacio, su casa...: Cualquier ubicación