

VEGAN EXPRESS

Vegan Express Menu



Price: 48.00€

Time: 19-21h

Date: 19/01/2021

Teacher: Sofia Ferreira

Place: Cookiteca Sarrià

Cómo preparar un menú vegano para toda la semana!

Esta es una clase muy especial donde además de las recetas preestablecidas, aprenderás a planificarte los menús de la semana y a combinar los ingredientes haciendo varios platos.

Elaboraremos bases de legumbres, vegetales y cereales para conseguir estas recetas:

- Crema lentejas rojas y boniato
- Pasta con boloñesa de lentejas rojas
- Hummus con crudites
- Verduras al vapor con aliño de tahine
- Wraps de col con boloñesa, hummus o verduras
- Verduras salteadas con tofu
- Arroz Integral con semillas tostadas
- Bocadillo de sushi
- Hamburguesa de arroz y verduras
- Bolitas de arroz y gomasio con salsa tahine

Traer: Delantal, tupper para que puedas llevar la comida en el caso de que sobre y muchas ganas de pasarlo bien!



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

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

Cookiteca Sarrià: EN - Phone 93 205 93 73

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

www.cookiteca.com

Mail:

info@cookiteca.com