cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA VEGANA ALF

Batidos, Smoothie Bowls, Barritas y Vegan energy balls.

Precio: ~~**50.00€**~~ **45.00€**

Horario: 19:30-21:30

Fecha del curso: 15/10/2019

Impartido por: Alf Mota

Lugar: Cookiteca Valencia 223

OFERTA: 10% de descuento

Aprende a preparar deliciosos batidos y smoothie bowls con frutas y verduras de temporada y principalmente provenientes de la agricultura local. Combinados con bebidas vegetales de cereales o de frutos secos y con súper alimentos tan interesantes por sus propiedades nutricionales como la chía, la cúrcuma, el jengibre o la maca o la lúcuma. Te ayudarán a mantener en forma y con buen humor para volver a tus rutinas saludables de otoño. Son ideales tanto por los almuerzos como por las meriendas de esta temporada. Algunos muy fáciles de transportar y disfrutarlos donde estés y en el momento que lo desees y lo necesites. Elaborarás diferentes barritas o bolitas energéticas, las "vegan energy balls" . Todo sin aditivos ni ingredientes raros o azúcar refinados. Preparados con alimentos reales como los cereales integrales, los frutos secos, las semillas y las frutas deshidratadas y otros ingredientes naturales.

- Batido energético verde
- Smoothie bowl de calabaza, pera, cúrcuma y almendras
- Batido de porridge, chía, jengibre, plátano y lúcuma
- Barritas energéticas de avena, nueces y frutos rojos
- Vegan Energy Balls de avellanas, cacao y maca

Alf Mota: *Cocinero y profesor de cocina, chef terapéutico personal, organizador de caterings ecológicos. Distinguido por la Unión Vegetariana Española como chef vegetariano. Miembro del equipo Eco Chef España. Formado en macrobiótica, en nutrición y dietética, en cocina aplicada a la dietoterápia, en agroecología y en comunicación.*

alf_mota.[3]

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

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...: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com
E-mail:
info@cookiteca.com