



ATiDU Ticino e Moesano

ASSOCIAZIONE
PER PERSONE
CON PROBLEMI
D'UDITO

Salita Mariotti 2
6500 Bellinzona

091 857 15 32
info@atidu.ch
www.atidu.ch

CCP 69-2488-3

Corso di cucina naturale: DOLCI CREMOSI E COLAZIONI



Prepareremo equilibrate e nutrienti colazioni a basso indice glicemico, budini, creme e mousse per dessert leggeri e delicati, utilizzando solo dolcificanti naturali (frutta, malto di riso, sciroppo d'acero; senza zucchero raffinato). Con degustazione. Inclusi dolci e rimedi che "curano" il nostro intestino.

In questo corso imparerete a preparare delle nutrienti e variate alternative per la colazione, adatte a grandi e piccini, utilizzando cereali integrali, frutta e dolcificanti naturali. Prepareremo anche dei gustosi dessert al cucchiaino a base di ingredienti naturali.

Teoria e pratica si alterneranno nel corso della serata per concludere con una prelibata degustazione.

Data: giovedì 15 novembre 2018 dalle 18.00 alle 21.30

Luogo del corso: nella casa del consultorio genitore bambino SACD, salita Mariotti 2 a Bellinzona

Conduce: Novella Maddalena, Professionista dell'attenzione al corpo, Terapista alimentare e Specialista in alimentazione naturale

Costo: 70.- compresa degustazione e materiale

Per questioni organizzative è necessario annunciare la propria presenza scrivendo a info@atidu.ch o telefonando al segretariato allo 091 857 15 32 o entro giovedì 08 novembre 2018.

