



The mindful Tomato

Cinte Tesino, Tn LA CUCINA VEG SENZA GLUTINE

Il Comune in collaborazione con la pro loco di Cinte Tesino organizza:
un corso di cucina a base vegetale anche senza glutine in 3 pomeriggi con cena a seguire con la chef Francesca Gregori.



Sabato 4 novembre LA CUCINA VEG

parte teorica sulla alimentazione a base vegetale seguita dalla preparazione di:

- hummus di pisellini
- zuppa dolce con zucca, carote e miso
- tortino di miglio alla curcuma con lenticchie e porri
- frittatina veg con carote e cavolo nero
- vegrino, formaggio spalmabile
- panna cotta ligh con composta di frutta

Sabato 2 dicembre CEREALI SENZA GLUTINE, PSEUDOCEREALI E LEGUMI

parte teorica sulla alimentazione senza glutine e sui legumi seguita dalla preparazione di:

- vellutata di cannellini
- mousse di tofu ai porri e noci
- sorgo alla mediterranea
- polpettine di di riso rosso e nocciole
- verdure pressate in salsa orientale
- crostata con composta di more e mele

Sabato 20 gennaio 2018 COLAZIONI MERENDE E DOLCI

parte teorica sulla alimentazione dedicata agli zuccheri ed ai grassi sani

- crema di cereali per la colazione
- barrette energetiche
- crema spalmabile di nocciole e cioccolato
- pancakes alla banana
- cheesecake allo yogurt con glassa alla frutta
- muffin di grano saraceno e cioccolato

Orario: 15-20 cena inclusa Sede: Cinte Tesino, presso centro giochi zona campo sportivo sopra bar Elix
Max: 15 partecipanti Min: 10 partecipanti Contributo individuale: € 10 ad incontro
per info e prenotazioni: 349 - 2841585 (Annalisa)

Francesca Gregori: si occupa a livello professionale di cucina veg e senza glutine, organizzando corsi per professionisti e privati, consulenze personalizzate e piccoli catering. Ha ideato e avviato un progetto molto seguito di informazione e cucina vegana e senza glutine: www.themindfultomato.com
E' co-autrice di "Vegan senza glutine", 2016, e "Svezzamento Veg", 2017, ed. Il Punto d'Incontro.