

cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

VEGAN COOKING

Batidos, Smoothie Bowls, Barritas y Vegan energy balls.



Price: ~~50.00€~~ **45.00€**

Time: 19:30-21:30

Date: 15/10/2019

Teacher: Alf Mota

Place: Cookiteca Valencia 223

¡OFFER! 10% of discount

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 dietoterapia, 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 - 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