

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## DEMOS

### COCINA PARA DEPORTISTAS



**Precio:** 0.00€

**Horario:** 20:00 - 21:30h

**Fecha del curso:** 30/11/2015

**Impartido por:** Equipo Interno

**Lugar:** Cookiteca Sarrià

Practicar deporte requiere más energía que el resto de actividades por eso es importante una dieta adecuada.

En este taller os daremos pautas de alimentación específicas y elaboraremos juntos 5 recetas para aportar al cuerpo la energía extra que necesita.

- **Licuada energético de frutas**
- **Pan básico de arroz**
- **Wok de verduras**
- **Rollitos de pollo rellenos**
- **Barritas de cereales**

**Sólo para miembros del Club de Suscriptores de La Vanguardia**

Image not readable or empty  
club-la-vanguardia.jpg

club-la-vanguardia

**Anotar el número de suscriptor en "Comentarios" y presentar el carnet el día del taller**

**Reserva válida para dos personas**



**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](http://www.cookiteca.com)

E-mail:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)