



Curs 2014-2015

L'AMiPA informa

Abril 2015

TALLER D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE II: SUCS I BATUTS VERDS (GREEN SMOOTHIES), LLETS VEGETALS ...



En aquesta segona convocatòria del taller d'alimentació saludable, na Carme Batidor ens ensenyarà a preparar aquests elixirs senzills, naturals i deliciosos, que vénen carregats de nutrients fàcilment absorbibles per l'organisme, de substàncies que ajuden a processar els greixos, i de vitamines, minerals, enzims i fitonutrients que protegeixen i enforteixen el cos.

Però què són exactament? Quina diferència hi ha entre els suc i els batuts verds? Per què s'han d'incorporar a la dieta? Quins beneficis ens aporten? Quan s'han de consumir? Totes aquestes respostes les obtindreu, si assistiu a aquest taller. A més, també aprendrem a fer llets vegetals (llet d'ametlles, orxata de xufa...), allioli d'ametlles, bolletes d'ametlla, entrepans d'alvocat i llimonada natural.

NO HI POTS FALTAR!!!!!!

Ponent:	Carmen Batidor
Dia:	Divendres, 24 d'abril
Hora:	16:15 h (durada aproximada 2 hores)
Lloc:	Menjador de l'escola

Hi haurà servei de guarderia. L'assistència és oberta a totes les famílies, **pares i fills inclosos**. Heu de dur **paper i llapis** o quadern per prendre nota de les receptes.

Per assistir al taller, és necessari fer una **inscripció** per tenir una previsió dels ingredients i confirmar la guarderia. Podeu fer-la enviant un correu a amipa@cpsesquarterades.cat amb el vostre nom, correu-e i el número d'assistents

Termini d'inscripció: **22 d'abril**