

Clases Temáticas de Cocina

Vegana y Energética.2016-2017 - en Arbat Bilbao.



¡Recetas saludables, nutritivas e inteligentes, llenas de color, sabor y hechas con cariño...!! En este curso le vamos a sacar el mejor partido a los alimentos.!

Sin huevos, lácteos, ni azúcar, gluten free.!!

Porque comer de una forma nutritiva y saludable, no está reñido con la variedad y el buen gusto.

! Sal de la monotonía...ii. Haz que tus comidas sean una fiesta para los sentidos de una forma fácil e inteligente proporcionando nutrición completa y buena salud.

-Los miércoles a partir de Octubre de 2016

-Horario 18h a las 21h los miércoles en Arbat.

.....

Curso Temático de Cocina Gourmet Energética y Vegana- Arbat- 2016-17

- ¿QUÉ VOY A APRENDER EN ESTE CURSO?

.....

CALENDARIO DE CLASES:

Las clases serán los miércoles en horario de **18 a 21h.**

Octubre 2016:

- Miércoles 5**– Deliciosos pates veganos caseros
- Miércoles 19**- Postres y dulces, sin lácteos, ni huevos, ni azúcar...!!
- Miércoles 26**-Elaboracion de tofu, yogur de soja y amasake caseros.

Noviembre 2016:

- Miércoles 9**-Hamburguesas vegetales.
- Miércoles 16** – Crema y sopas. Un primer plato caliente, sabroso y de vistosos colores.!!
- Miércoles-23**-Embutidos veganos (elaboración de seitan)

Noviembre -Diciembre 2016:

- Miércoles 30 NOV.**-Platos festivos
 - Miércoles 14**- tartas saladas
 - Miércoles 21**- Dulces especiales para Navidad.
-

Enero 2017:

- Miércoles 11**- Calentitos y nutritivos... para afrontar el frio! Estofados.
- **Miércoles 18** -Preparaciones con algas marinas. ¡Buceando en minerales...!!
- Miércoles 25**- Galletas y horneados dulces

Febrero 2017:

- Miércoles 8**-Desayunos. Dulces, salados, calientes, fríos, rápidos, elaborados... montones de ideas.!!
- Miércoles 15**- Meriendas, pic-nics, lunches y pintxos para fiestas.
- **Miércoles 22**- Las cenas. Fáciles, nutritivas y ligeras.

Marzo 2017:

- Miércoles 8**- - Platos de verduras. Indispensables. Como prepararlas en diferentes estilos y combinaciones, para agradar a toda la familia
- **Miércoles 15**- Preparaciones con cereales integrales. Como usarlos a diario y sacarles el máximo partido, con facilidad.

Curso Temático de Cocina Gourmet Energética y Vegana- Arbat- 2016-17

-**Miércoles-22**-Quesos veganos

.....

Marzo-Abril 2017:

-**Miércoles 29**- Croquetas y falafels

- **Miércoles 5**- Alimentación depurativa de primavera. Batidos y zumos DETOX.

-**Miércoles 26**-pastas rellenas. Empanadas, lasaña...

Mayo 2017:

-**Miércoles 10**- Tartas, postres fríos y helados

-**Miércoles 17**- Sushis.

-**Miércoles 24**- salsas y aliños

Junio 2017:

-**Miércoles 7**- La pasta. Un maravilloso y rápido recurso. Elaboración de pasta fresca...!!

-**Miércoles 14**- Ensaladas

-**Miércoles 21**- Menú Fiesta veraniega de fin de curso.

Todo esto!! ...y más, aprenderemos en este curso, además de divertirnos y por supuesto probar todos los platos!!

El curso incluye las recetas y recomendaciones de cada clase.

.....

Profesora:

Ana Beltrán Muñoz

Chef especialista en cocina macrobiótica y vegana. Nutricionista, Consultora macrobiótica, Profesora de cocina Natural y Energética con 15 años de experiencia. Coach oficial nutricional y para la salud, CAC "Coach Asociada Certificada" de ASESICO con el número CAC10564.

Más información: 616203407, anabeltranbilbo@hotmail.com;
www.sukaldikas.com, y en Arbat Bilbao. (Botika Vieja, 22)

Precio:

- *Oferta especial de pago único:*

anabeltranbilbo@gmail.com – www.sukaldikas.com

Curso Temático de Cocina Gourmet Energética y Vegana- Arbat- 2016-17

- Todo el curso, de Octubre de 2016 a Junio de 2017 : 825€.
- 9 clases: 295€
- 6 clases : 200€
- 3 clases (clases de un mes): 105€
- Clases sueltas 40€.

*Inscripción y reserva de plaza: 25€, en el nº de cuenta: (laboral kutxa)

3035 0134 43 1341091771

Después del ingreso avisarnos para formalizar la inscripción y llevar el control de plazas.

.....