

## CUINA SANA

<b>HORARI:</b>	dilluns de 17 a 19 h
<b>PROFESSOR:</b>	
<b>ESPAI:</b>	Sala III
<b>QUOTA:</b>	52,94 € + plus de material
<b>INICI TALLER:</b>	dilluns 23 d'abril
<b>DURADA DEL CURS:</b>	18 h

### DESCRIPCIÓ DEL CURS:

Con sólo algunos sencillos cambios en tu dieta, puedes aportar un enorme beneficio a tu salud. El comer sano no significa renunciar a todas tus comidas favoritas, sino mejorar tu dieta con alimentos que te aporten los nutrientes necesarios para funcionar adecuadamente, con recetas variadas y saludables.

Con la realización de diferentes recetas, aprenderemos a alimentarnos bien, conociendo alimentos como las algas, con gran contenido en calcio, el tofu un alimento elaborado con soja, muy nutritivo, la quínoa, una legumbre que viene de la familia de las espinacas y tiene todos los aminoácidos necesario para el buen funcionamiento del cuerpo, elaboraremos Seitan el sustituto de la carne, dulces llenos de vitaminas, como son las deliciosas natillas de zanahoria, y muchos mas alimentos que están sorprenderte. Aprenderemos formas de elaborar y cocinar los alimentos, para que conserven todas sus propiedades y beneficios y sean bajos en grasa.

Los alimentos son la base de nuestra salud, por ello es importante que sepamos como utilizarlos para, prevenir, mejorar o curar enfermedades. En este curso podrás aprender a ver los alimentos como un medicamento más de tu botiquín.