



mywall organizza
il 28 gennaio 2012

alle 18.00

mini corso gratuito

Il crudo è servito con Laura Cuccato.

Laura presenterà il crudismo e ci illustrerà alcune tecniche base per preparare deliziose ricette crudiste. Al termine dell'incontro sarà possibile degustare alcune specialità crudiste.

Fresca, colorata e leggera, la cucina crudista colpisce per la sua semplicità e per la sua varietà di sapori, gli ingredienti vengono trattati ad un massimo di 42°C per mantenere vivo il cibo e tutti i suoi nutrienti (vitamine, minerali, enzimi, aminoacidi, ecc.).

Se mangi più frutta e verdura mangi meno calorie, meno sale, meno grassi, meno proteine e campi meglio e più a lungo.

Il crudismo può diventare uno stile di vita oppure affiancarsi alla normale alimentazione.

Ingresso libero, gradita prenotazione.

**Centro Sportivo My Wall - Via G. Guareschi 24 - 46010
Levata di Curtatone (MN)**

Telefono: 0376 292369 - 348 741 6373.



Laura Cuccato - www.saltonelcrudo.it - info@saltonelcrudo.it