

buono(sano)e giusto

Show-cooking di educazione alimentare



27 febbraio 2014
dalle ore 19.00

RISTORANTE TARANTOLA

Via della Resistenza, 29 – 22070 Appiano Gentile (CO)

tel. +39 031 930990 – fax +39 031 891101

e-mail: info@ristorantetarantola.it - web: www.ristorantetarantola.it

BUONO (SANO) E GIUSTO: alimentarsi bene e vivere meglio

Mangiare in modo salutare senza dover rinunciare alle tentazioni culinarie è possibile. Per dimostrarlo, abbiamo organizzato uno speciale show-cooking che si spinge al di là del semplice corso di cucina.

Le serata di giovedì 27 febbraio sarà così dedicata al mangiare sano ed equilibrato.

Nel corso dell'evento, **Vittorio** spiegherà come sia possibile cucinare in maniera leggera ma gustosa, anche a casa, seguendo alcune semplici regole.

I menu preparati per l'occasione saranno composti da:

- un antipasto vegan
- un primo a base di carboidrati
- un secondo proteico
- un dolce a basso indice glicemico

A farci compagnia nel corso della cena sarà il **Dottor Dietista Matteo Tettamanzi**, che intratterrà i presenti con nozioni e consigli su come modificare il proprio stile di vita e migliorare il proprio stato di benessere psico-fisico.

Menu della serata

ANTIPASTO VEGAN (la fibra)

Millefoglie di bresaola vegetale, puntarelle, maionese di broccoli e semi di canapa

PRIMO PIATTO (i carboidrati)

Fettuccine integrali di farro e kamut da farine Mulino Sobrino, crema di cavolfiore, carciofi, pomodori secchi e pinoli tostatati

SECONDO PIATTO (le proteine)

Pescato del giorno, crema di zucca con i suoi semi e verza

B.I.G. DESSERT (dolce a Basso Indice Glicemico)

Insalata di frutta invernale profumata al "Rosolio" con sorbetto all'ananas e germogli di liquirizia

UNA DOLCE SORPRESA

Pera, cioccolato e acqua

con vino in abbinamento, acqua e caffè

€ 60,00

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

031 930990 oppure

info@ristorantetarantola.it