

Pensa alla tua Salute

Con gli Chef LILT

(Lega Italiana Lotta ai Tumori Sez. Reggio Emilia)

Corso di cucina con degustazione dei prodotti AGRICHEF adatti ai “sani e corretti stili di vita”

24 gennaio 2023 . Luoghi di Prevenzione Reggio Emilia

Alcuni accorgimenti da chef per rendere gustose le preparazioni.

Chiacchierata di circa ½ ora

Laboratorio pratico per il menù: . Tempo a disposizione h 1,30

Antipasto:

Bruschettine rurali alle erbe aromatiche

Pane integrale da grano bio macinato a pietra, olio evo, erbe aromatiche

Zuppetta di farro agli ortaggi invernali

Con cavolo nero, verza, carote, cipolle, sedano

Primo Piatto:

Caserecci al radicchio rosso e noci

Pasta di grano biologico macinato a pietra artigianale

Secondo Piatto:

Farinata di ceci con insalata di finocchi e arance , rape cotte al forno

Dolce:

Crostata di frutta fresca senza zucchero.

1 gruppo: zuppa e secondo piatto

2 gruppo: bruschette e pasta

Info: www.agrichef.me

