

# CUCINARE A COLORI

**Sede Corso: TREVIGLIO - via Caravaggio 50**

Tre lezioni dedicate all'equilibrio nutrizionale per dire addio alle diete restrittive!

Ogni sera sarà dedicata ad un colore diverso: verde, rosso e giallo. Primi, secondi e contorni sani, nutrienti e golosi.

Il corso è di natura teorico-pratica: nel nostro show cooking la *dott.ssa nutrizionista Manuela Derosas* e la *chef professionista Marianna Ziliati* vi guideranno nella preparazione dei piatti.

Il programma prevede:

- Ravioli di spinaci, fonduta di parmigiano e pinoli/noci
- Gnocco di patate e spirulina, spuma di Salva Cremasco dop e chips di cavolo nero
- Insalata di grano saraceno, arancia, sedano, cipolla di Tropea e cavolo rosso
- Polenta croccante con baccalà mantecato e chips di barbabietola
- Crema di zucca e patate rosse con legumi misti e scorza d'agrumi
- Filetto di maiale alla curcuma fresca, albicocche disidratate e patate arrosto



**Durata: 12 ore**



**Costo: 200€**



**Certificazione: Attestato di frequenza**



**ORARIO  
18.00-22.00**



**LEZIONI**

**14- 15- 16 GENNAIO 2019**

**Azienda Bergamasca Formazione**

**Centro di formazione professionale di Treviglio**

**Via Caravaggio 50—24047 Treviglio**

**tel . 0363.1925677—mail: cfp.treviglio@abf.eu—sito internet: www.abf.eu**

**Orari segreteria: dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 15.30**