Associazione culturale
ADA
Associazione Dell'Abbondanza
Corsi Yoga e Pilates
Corsi di Cucina Naturale
Riflessologia Plantare
Terapie e corsi Shiatsu



CORSO DI CUCINA NATURALE
SEITAN – TOFU - TEMPEH

Pensate che il tofu sia un formaggio di soia? Questa definizione è limitativa ed è data dal fatto che il tofu si ottiene attraverso un caglio; molti pensano di gustarlo semplicemente a tocchetti insieme all'insalata e … affrontano una terribile esperienza. In realtà il tofu è un alimento estremamente versatile che, se ben cucinato, può dare grandi soddisfazioni anche ai cuochi più inesperti. Scopriamo insieme come cucinarlo nelle diverse portate: dall'antipasto al dolce, il tofu si presta a moltissime preparazioni. Ricchezza di proteine e assenza di colesterolo ne fanno un prodotto perfetto per una cucina naturale.

Non da meno il seitan, glutine di frumento. Spesso definito la 'carne dei vegetariani', è ricchissimo di proteine.

Assaggeremo anche il tempeh, altro preparato a base di soia, dalla quale si ottiene un prodotto molto digeribile.

Costo del corso inclusivo di pranzo: 75 euro a giornata (+20 euro per la tessera associativa valida per l'anno solare)
Per iscrizioni e versamento quota per la conferma: 340.819.63.57





Associazione ADA — Località Bedolla, Tortona AL (sede per la cucina) – Via Emilia 452, Tortona AL (per yoga e altre attività)
Cod.fiscale 95028280188
Tel.: 340.819.63.57 oppure 349.368.45.64
Web site: www.associazioneADA.com
E-mail: **adatortona@gmail.com**