

## ¡Cocina excelente con pocos recursos!

### Taller: Alimentación Alternativa

Ante los momentos más desfavorables, tenemos que desarrollar nuestra creatividad. Por este motivo, nuestra socia **Cintia** nos quiere demostrar cómo se puede ahorrar a la hora de cocinar sin descuidar nuestra salud y por lo tanto nuestro bienestar físico.

**Martes, 10 de Mayo.**

**Duración:**

- De 17.30 a 19.30h

**Lugar:**

- Plz. Príncipe de España s/n. Servicios Sociales (Centro Polifuncional) 2ª Planta.



**Objetivos:**

Vamos a descubrir como aprovechar al máximo los alimentos teniendo en cuenta su valor nutricional y sus beneficios para la salud. Es una nueva forma de enfocar la cocina, podríamos definirla como **cocina económica**, ya que de su práctica obtenemos un gran ahorro.

**Contenidos:**

- Cintia nos sorprenderá con una **explicación detallada** de cómo sacar el máximo provecho de determinados alimentos como:
  - La piña, el huevo, la patata, la remolacha, el plátano, la lechuga, etc.
- Acompañará su explicación con una **demostración práctica** de algunos de estos alimentos.
- Y por último, realizaremos una **cata de algunas de las recetas** que nos explique, para que comprobemos lo bien que se puede cocinar con dedicación y pocos recursos.

Para apuntaros, sólo tenéis que llamarnos o enviarnos un e-mail. Poneos en contacto con nosotras para cualquier duda o aclaración que os pueda surgir.

**¡Reservaos un hueco en este interesante taller y descubrid una forma deliciosa de ahorrar!**