

Detox estivo

Corso di Cucina - 24 Giugno 2019

Ecco l'arrivo della primavera, le giornate più lunghe, il sole tiepido, l'aumento della temperatura che ci incoraggia a vivere a pieno ed energicamente, abbiamo quindi bisogno di sentirci forti e per questo il nostro corpo deve essere equilibrato.

Cibi sempre più grassi, alimentazione sregolata, vita sempre più sedentaria e stressante sono alcune cause di stanchezza, a volte sovrappeso o malumore.

L'aiuto degli oli essenziali, la loro capacità di influenzare il sistema nervoso e l'emotività si dimostrano un'estrema utilità nella regolazione dello stimolo della fame.

Con la parola "DETOX" non facciamo certo riferimento a diete fatte di centrifughe e beveroni a base di vegetali, e nemmeno ad una dieta che punta a perdere peso, ma a cibi preparati con ingredienti sani che non attaccano l'organismo e piatti equilibrati nei loro abbinamenti.

Cristiano Bonolo in questa serata Detox ci svelerà i segreti dell'aromaterapia in cucina, nello specifico intento di voler purificare il nostro organismo.

Prepareremo tagliatelle fatte a mano con farina integrale, deliziosissime quenelle di riso rosso al pepe nero, un rinfrescante gazpacho di melone bianco all'arancia e per concludere in dolcezza la sua famosa torta con crusca al limone.

Menu:

Pasta fatta a mano integrale con pachino all'origano

Quenelle di riso rosso al pepe nero

Gazpacho di melone bianco all'arancia dolce

Torta integrale con crusca al limone

Acquista on line

FARM 65 Srl - Scuola di Cucina a Milano

Via Alzaia Naviglio Pavese, 260

20142 Milano

Tel.: (+39) 02 8467306

www.farm-65.com