

# la CUCINA delle MAMME



Uno spazio in cui confrontarsi tra mamme e con l'esperta di alimentazione naturale su come nutrire al meglio le nostre famiglie, oltre che sperimentare con ingredienti freschi, locali e coltivati nel rispetto dell'uomo e della terra, e imparare ricette salutari che soddisfino grandi e piccini.

Il corso si articola in 3 incontri laboratori della durata di 3 ore circa ciascuno, con degustazione finale.

## PROGRAMMA

**GIOVEDÌ 21 FEBBRAIO** h 18.30

### ORGANIZZIAMOCI!

Come velocizzare la preparazione di cereali, legumi e verdure

**GIOVEDÌ 14 MARZO** h 18.30

### FAST & HEALTHY

Piatti unici completi e bilanciati per ottimizzare tempo e risorse in cucina

**GIOVEDÌ 11 APRILE** h 18.30

### SNACKS

Idee e spunti per colazioni, merende, spuntini e pic-nic sani e gustosi

## DOVE

**Consorzio Agrituristico Mantovano**

Strada Chiesanuova, 8 - Mantova

## A CURA DI

**Sara Codeluppi** di Pura Vida - Alimenta la tua Salute

Ingegnere, mamma, esperta in alimentazione naturale

## Per informazioni e iscrizioni

Consorzio Agritustico Mantovano

0376.324889 (Lun-Ven 9-13 e 14-18, Sabato 9-13)

[info@agriturismomantova.it](mailto:info@agriturismomantova.it)