

INSCRIPCIONES YA ABIERTAS  
¡PLAZAS MUY LIMITADAS!!

*Paola Kafe*

os desea unas felices

Navidades

**SALUDABLES**

Y quiero ayudarte a lograrlo con este  
TALLER DE COCINA NAVIDEÑA

Como Nutricionista y amante de la cocina es tanto mi pasión como mi deber, que la mayoría de personas lleven una alimentación saludable. Ser felices y sentirnos plenos es la máxima de todo ser humano y la primera premisa para que esto se dé, es una alimentación adecuada.

Se avecina esa época del año mágica y maravillosa, en la que las familias se reagrupan, la solidaridad se pone a flor de piel, se extraña a los que no están, se añora a los que no volverán y la ilusión de agasajar a los nuestros es una máxima. Felicidad, ilusión y buenos propósitos flotan en el ambiente, pero... también es una época de excesos, en la que el verbo *comer* es el grandioso y constante protagonista.

¿Porqué no hacerlo de forma saludable también en Navidades? Es posible disfrutar en la mesa en estas fechas sin sobrecargar ni atentar contra nuestro organismo, te lo aseguro, además de que toda tu familia disfrutará con ello.

Ese es el motivo de que haya creado este primer **TALLER NAVIDEÑO**, para que puedas tener esas navidades maravillosas, deliciosas y saludables que mereces.

*Paola Kale*



# TALLER DE COCINA NAVIDEÑA

## Saludable

---

DURANTE UNA JORNADA SE EFECTUARÁ UN MENÚ COMPLETO DE NAVIDAD

### PRESENTACIÓN

Exposición de los contenidos, entrega del material del taller e introducción a la *Alimentación Saludable*.

### ENTRANTES SALUDABLES

Originales, deliciosos y súper sanos, ideales para las reuniones familiares

### SOPA RELLENA DE NAVIDAD

Reversionada en una propuesta 100% vegetal.

### OTRA LASAGNA

Una variedad de Lasagna diferente y original

### RAW LIME PIE

Sensualidad y placer libre de azúcar

### DEGUSTACIÓN

El momento del festín, donde se degustará todo lo realizado en el taller

# LO ESPECIAL DE ESTE TALLER

Además de ser una alternativa a las comidas o cenas Navideñas convencionales, será **SALUDABLE, 100% VEGETAL\*** y **NUTRITIVO**.

Para que en estas fiestas vuestros platos estrella sean **APTOS para INTOLERANTES\*** y además, **DELICIOSOS**.

UNAS NAVIDADES  
PARA TODOS



\*LA MAYORÍA DE PROPUESTAS SON **100% VEGETALES O VEGANAS** AUNQUE OTRAS SON **FLEXI-VEGETARIANAS** EN LAS QUE SE PUEDE INCLUIR HUEVO Y EL QUESO CONVENCIONAL SIN LACTOSA, PUDIENDO SER SUSTITUIDOS POR OPCIONES VEGETALES.

\*TODOS LOS ALÉRGENOS E INTOLERANCIAS IRÁN SEÑALIZADOS EN CADA RECETA Y SI HAY ALGÚN TIPO DE EXCEPCIÓN IRÁ DEBIDAMENTE INDICADO.

# SAVE THE DATE

---

## Diciembre 2018

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### JUEVES 13 DICIEMBRE

JORNADA COMPLETAS MAÑANA Y TARDE DE 10:30 A 19:30H

### MIELE EXPERIENCE CENTER MADRID



C/ Claudio Coello 17B

METRO: L2 Retiro | L4 Serrano

PRECIO 80€ PLAZAS LIMITADAS A 10 PERSONAS.

