



TALLER DE DESAYUNOS SALUDABLES

MARTA MATÓ

¿PORQUE APUNTARSE A ESTE TALLER?

Porque nos han dicho que el desayuno es la comida más importante del día pero, por otra parte, no tenemos tiempo para dedicarle (ni a prepararlo ni a comerlo) y está repleta de procesados, harinas y azúcares. Entonces ¿qué desayuno?

CONTENIDO DEL TALLER

1. Breve historia del des-ayuno
2. Desayunos fugaces pero completos
3. Desayunos líquidos

4. Desayunos de cuchara

5. Desayunos de tenedor

6. Bocadillos saludables

¿QUÉ TE LLEVARÁS?

- Sabrás **qué y cuándo desayunar** según tus horarios.
- **Te llevarás 5 recetas**, una de cada una de las opciones de desayunos.
- **Cocinarás las recetas** y harás una degustación.
- Tendrás de regalo el **ebook "Desayúnate el mundo"**
- Compartirás una mañana cocinando y te sentirás entre amigas

¿QUÉ NECESITAS TRAER?

Ganas de aprender y disfrutar.

El taller incluye todos los materiales necesarios y la degustación de desayunos

Fecha: 16 de Marzo 2019

Precio: 65€

Lugar: Espai Boisà, Passatge Lluís Pellicer 8 Local

Horario: 10:30-12:030h

Plazas: Limitadas