



Cena vegana

con la vegan chef

Arianna Dall'Occo

presso **08cento24**

RISTORANTE PIZZERIA

Benevento, via Traiano, 65

Venerdì, 17 aprile 2015 - DALLE ORE 20.30

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA: 0824 24 049

MENÙ DEGUSTAZIONE: 25,00 euro

ALIMENTAZIONE ETICA E SALUTARE:
UTILE ANCHE AGLI ONNIVORI
PER ARRICCHIRE I PROPRI MENÙ

CORSO INTRODUTTIVO DI Cucina vegana

con la vegan chef Arianna Dall'Occo io.mangio.etico

presso il **Caff'Emporio**

BioBar e BioEmporio

C/O LIBRERIA INDIPENDENTE
MASONE ALISEI - BENEVENTO
PER PRENOTAZIONI: 333 8712 027

Sei lezioni/degustazioni,
di giovedì, dalle ore 19.00 alle 22.00

9, 16 e 23 aprile
e 7, 14 e 21 maggio 2015

Si possono frequentare anche singole lezioni
in base agli argomenti



MENÙ DELLA CENA VEGANA

VENERDÌ 17 APRILE - RISTORANTE 08cento24 - BENEVENTO

FRITTELLE CON RADICCHIO E PORRI E MAIONESE ALL'AVOCADO

CORTECCHE CON CREMA DI CANNELLINI AL LIMONE, NOCI E RUCOLA

TORTINO DI CARCIOFI E PATATE CON INSALATINA E FINOCCHI

MOUSSE DI GRANO CON FROLLA E PISTACCHI

VINO VEGANO FONTANA REALE BENEVENTO

Un modo per nutrirsi in maniera più consapevole, recuperando, tra l'altro, le tradizioni della vera dieta mediterranea, sostituita nel dopoguerra da un cibo industriale dannoso per la salute. Un nutrirsi nel rispetto dei cicli della natura e di tutte le sue creature, tutelando la salute umana, gli animali e il pianeta.

PROGRAMMA DELLE SEI LEZIONI DEL CORSO INTRODUTTIVO DI CUCINA VEGANA

DI GIOVEDÌ - DALLE ORE 19.00 ALLE 22.00

9, 16 E 23 APRILE E 7, 14 E 21 MAGGIO 2015

SI PUÒ PARTECIPARE A SINGOLE LEZIONI O A TUTTO IL CORSO - SI UTILIZZANO I SOLDICORTI DURANTE LE SEI LEZIONI/DEGUSTAZIONI LE PIETANZE CUCINATE VERRANO CONSUMATE DAI CORSISTI.
PER PRENOTAZIONI: 333 8712 027 - nina.iadanza@hotmail.it - www.artemporio.it

09.04.15 - SOSTITUIRE LE UOVA NELLA CUCINA VEGANA.

16.04.15 - BURGER E POLPETTE DI LEGUMI E VERDURE.

23.04.15 - LA SOIA E I SUOI UTILIZZI.

07.05.15 - SEITAN E TOFU. IMPARIAMO A CUCINARLI.

14.05.15 - CEREALI E PSEUDOCEREALI.

21.05.15 - I DOLCI VEGANI.