



CURSO MARMITA FIT PARA VOCÊ

SUMÁRIO

Este curso visa o preparo de marmitas saudáveis que facilitem uma alimentação equilibrada e econômica, com planejamento prévio de montagem e conteúdo das marmitas para refeições do dia (almoço, jantar, lanche e sobremesa), dando origem a lista de ingredientes.

Serão 12 receitas, das quais 9 executadas no curso. Veja lista abaixo.

Além disso, o curso conta com a participação especial de uma Nutricionista que oferece orientações do âmbito nutricional.

INFORMAÇÕES

Data	05/MAIO/2018	Duração do Curso	4 Horas
Turma da Manhã	10:00 as 14:00	Turma da Tarde	15:00 as 19:00
Local	RAÍZES – ESCOLA DE CULINÁRIA SAUDÁVEL Alameda Casa Branca, 652, cj 12 – Jardim Paulista São Paulo SP		
Inscrições	R\$ 240,00 até 15/04/2018 em www.loja.cozinhafitefat.com.br		
Serão distribuídas apostilas impressas			
Haverá degustação das receitas produzidas			

RECEITAS

Molho caseiro de tomate (apenas receita)
Frango cozido, desfiado e temperado (apenas receita)
Leite de coco caseiro (apenas receita)
Arroz leve de vegetais (execução)
Espaguete de vegetais ao alho e óleo de coco (execução)
Nhoque funcional (execução)
Quiche low carb de abóbora (execução)
Estrogonofe leve de vegetais (execução)
Raviólis coloridos (execução)
Bolo Formigueiro de Bananas (execução)
Salgado FIT (execução)
Torta 3 camadas (execução)

Desistências: Se comunicada até 15/04/2018 o valor pago pela inscrição será integralmente devolvido. Após esta data será devolvido 50% do valor pago.