



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 14 receitas, das quais 11 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	24/MARÇO/2018	Horário	Das 9:00 as 14:00
Local	EBAM – ESCOLA BAHIANA DE ARTE, MODA E GASTRONOMIA Rua Feira de Santana, nr 4, Parque Cruz Aguiar, Rio Vermelho Salvador BA		
Inscrições	R\$ 190,00 até 10/03/2018 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)
Panqueca verde (execução)
Nhoque funcional (execução)
Quiche low carb de abóbora (execução)
Estrogonofe leve de vegetais (execução)
Raviólis coloridos (execução)
Aros FIT de abobrinha (execução)
Bolo Formigueiro de Bananas (execução)
Salgado FIT (execução)
Torta 3 camadas (execução)

Desistências: Se comunicada até 10/03/2018 o valor pago pela inscrição será integralmente devolvido. Após esta data será devolvido 50% do valor pago.