

Descubre las ventajas de una dieta vegetariana y aprende a preparar ricas recetas sin carne de forma práctica y divertida. En este curso de cocina vegetariana podrás disfrutar de un fin de semana de dieta vegetariana en un entorno natural muy especial.

Nos centramos en cómo llevar una dieta saludable y comer de una forma consciente, evitando el consumo excesivo de productos de origen animal. Veremos cómo equilibrar nuestra alimentación con el uso de las proteínas vegetales, tales como los frutos secos, las legumbres, los cereales, el tofu, el seitán, etc. Y tendremos talleres prácticos de cocina vegetariana donde aprenderemos, a través de la participación de todos, la elaboración de sabrosas recetas vegetarianas. Disfrutaremos de los platos preparados entre todos, además de una exquisita cocina a base de deliciosas verduras y frutas de temporada, de origen local preparada con mucho mimo por nuestra cocinera.

Sumamos los paseos por paisajes otoñales, la buena compañía y las veladas y tendremos la receta perfecta para un fin de semana relajante y revitalizante.

Fecha:

2021-11-05 18:30:00

Dificultad:

Baja

Duración:

fin de semana

Lugar de encuentro:

Aula de Naturaleza El Cantalar

Programación:

Viernes día 5 noviembre 18:30 Recepción de participantes. 19:30 Actividad de presentación 21:00 Cena 22:00 Paseo nocturno 23:00 A descansar Sábado día 6 noviembre 09:00 Desayuno 10:30 Introducción a la dieta vegetariana 11:30 Descanso 12:00 Taller de cocina vegetariana 14.00 Comida y descanso 17:00 Paseo de otoño 18:30 Taller de pan con harinas integrales 20:00 Descanso 21:00 Cena 22:00 Velada Domingo 7 noviembre 09:00 Desayuno 10:00 Introducción al mindfulness eating 11:00 Taller de batidos y zumos naturales 11:30 Descanso 12:00 Taller de cocina 13:30 Comida 15:00 Cierre del curso

Talleres:

Elaboración de platos vegetarianos; Paseos conscientes por el bosque; Taller de elaboración de pan con harinas integrales; Taller de zumos y batidos naturales; Veladas.

Menú del día:

Más información: [609 64 53 09](tel:609645309) - [953 12 41 21](tel:953124121) - [630 67 20 11](tel:630672011) | Email: ecoturismo@elcantalarcazorla.com

Menú vegetariano

Recomendaciones:

Ropa y calzado cómodos para andar por el campo, toalla y útiles de aseo. Mochila pequeña y botella de agua.

199€

Fin de semana completo por persona

20€

Suplemento por persona habitación doble