EL CANTALAR Â· CAZORLA
T. 630 67 20 11 | T. 609 64 53 09 | ecoturismo@elcantalarcazorla.com



Curso de cocina vegetariana

DescripciÃ³n

Descubre las ventajas de una dieta vegetariana y aprende a preparar ricas recetas sin carne de forma prÃ¡ctica y divertida. En este **curso de cocina vegetariana** podrÃ¡s disfrutar de un fin de semana de dieta vegetariana en un entorno natural muy especial.

Nos centramos en cÃ³mo llevar una dieta saludable y comer de una forma consciente, evitando el consumo excesivo de productos de origen animal. Veremos cÃ³mo equilibrar nuestra alimentaciÃ³n con el uso de las proteÃnas vegetales, tales como los frutos secos, las legumbres, los cereales, el tofu, el seitÃ¡n, etc. Y tendremos **talleres prÃ¡cticos de cocina vegetariana** donde aprenderemos, a travÃ©s de la participaciÃ³n de todos, la elaboraciÃ³n de sabrosas recetas vegetarianas. Disfrutaremos de los platos preparados entre todos, ademÃ¡s 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 otoÃ±ales, la buena compaÃ±Ãa y las veladas y tendremos la receta perfecta para un fin de semana relajante y revitalizante.