



## Curso de cocina vegetariana

### Descripción

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.