
TALLER
& CENA
RAW
FOOD
en Mezanina
21 abril
19.30 - 22h
crua
raw gourmet cuisine
chef Christine Mayr
cruagourmetcuisine.xom Photography: Lena Ramp Barcelona





RAW FOOD. EL ARTE DE LA COCINA CRUDA.

Un taller y una cena deliciosa ideal para aquellas personas que quieren conocer la cocina cruda, sana, nutritiva y integrarla en su vida diaria. La cocina cruda está hecha a base de frutas, verduras orgánicas, frutos secos, setas y algas y está **libre de lácteos, huevos, gluten y azúcares artificiales**.

Los platos tienen un denominador común, que no están cocinados al fuego, solamente calentados lentamente hasta un máximo de 42º C. De esta manera todas las propiedades de los alimentos orgánicos quedan intactas. Aprenda los beneficios de la cocina sin fogones!

Gourmet Raw Food Chef Christine Mayr del Culinary Arts Institute California enseña técnicas culinarias y recetas nuevas de esta temporada para crear platos deliciosos con sabores, aromas y texturas sorprendentes, desde un entrante, un plato principal y un postre delicioso! **cruagourmetcuisine.com**

JUEVES, 21 de ABRIL. 19.30 - 22h

El curso incluye

- Todos los ingredientes ecológicos
- Cena + bebidas (agua y infusión)
- Recetas para sorprender la familia

Inscripción 55 euros. Con vino ecológico 60 euros.

LUGAR MEZANINA
Espacio para eventos culturales
Carrer Ramón y Cajal 2
08012 Barcelona
www.mezanina.com

RESERVAS EN MEZANINA
Tel: +34 932 191 886
Tel: +34 647 692 492
reserva@mezanina.com

mezanina
event space barcelona