crua

raw gourmet cuisine

chef Christine Mayr



Photography: Pau Esculies Design: Capellades Disseny



Taller Raw Food Detox & Batidos verdes

Empieza el año nuevo con nueva energía y vitalidad. Aprende cómo preparar deliciosos batidos verdes y platos de raw food a base de frutas y verduras ecológicas, semillas, frutos secos, algas y germinados para integrarlos en tu vida diaria o para hacer un eficiente desintoxicación de tu organismo. La cocina cruda está llenas de aminoácidos, minerales, vitaminas, fibras y es una excelente fuente la clorofila y proteínas en su forma más pura y nutritiva! La cocina cruda está libre de lácteos y gluten.

Sábado, 1 de Marzo

11 - 13.30h

Beneficios de la cocina cruda:

- Incrementa el nivel de energía y claridad mental
- Pérdida de peso de forma natural
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayudan a disminuir los síntomas de alergias
- Libera toxinas
- Mejora la digestión
- Mejora la calidad del sueño
- Disminuye adicciones (tabaco, café...)
- Poderosa defensa contra el cáncer de estómago, colon e hígado.

Profesora

Christine Mayr. Gourmet Raw Food Chef & Chef Instructor del Culinary Arts Institute, California

El taller incluye

- Degustación de los batidos verdes, y platos realizado
- Material y ingredientes ecólogicos
- Recetas para llevar a casa

Inscripción 55 euros

Reserva su plaza

MEZANINA - Espacio de Eventos
Ramón y Cajal, 2, 08012 Barcelona
Tel: +34 932 191 886
o móvil: +34 647 692 492
reserva@mezanina.com www.mezanina.com

cruagourmetcuisine.com

mezanina
event space barcelona