Arrenquen els tallers de cuina organitzats per Cugat.cat i Cookiteca



Cugat.cat i Cookiteca organitzen aquest dilluns el primer dels quatre tallers de cuina gratuïts, que tenen com a objectiu promoure i aprendre a fer cuina saludable. Aquesta primera trobada girarà al voltant de la preparació d'àpats per a majors de 60 anys.

La cuinera, repostera i copropietaria de Cookiteca Sílvia Mirabet és l'encarregada de mostrar aquest dilluns receptes saludables per prevenir malalties que afecten la gent gran, com l'osteoporosi. En aquesta sessió, els participants aprendran a cuinar sopa de miso, arròs integral amb verdures i llavors, i 'papillote' de verdures dolces.

Tots els cursos que s'organitzen són gratuïts. D'aquesta manera, els interessats a participar-hi han d'inscriure's a la web del grup multimèdia. El taller de cuina de la propera setmana girarà al voltant de la preparació dels aliments que proporcionen més energia.

Cugat.cat oferirà vídeos resums de les quatre sessions que es faran i publicarà en un blog les receptes culinàries.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/104155.html

Copyright 2024 Cugat.cat