

# Crianças bem nutridas

Bem-vindo a uma **nova** série de workshops sobre comida nutritiva para crianças, com **novas** receitas.

Venha conhecer e inspirar-se em receitas verdadeiramente saudáveis para si e para os seus filhos e Saiba mais sobre nutrição e “comida viva”.



**1 de Outubro – 16 horas**

**Bebidas nutritivas, alternativas aos lácteos.** Leites de frutos secos **crus**. As fontes proteicas mais saudáveis, Os lacticínios – os melhores e os efeitos secundários. **Batidos/Smoothies nutritivos.** Comida rápida e fácil, cheia de nutrientes. **Batidos Verdes ao gosto da criança.**

Como podemos aumentar o nível de nutrição das crianças numa maneira fácil e que Super alimentos são indicados para crianças?

**8 de Outubro – 16 horas**

**Comida cozinhada Nutritiva**

Refeições fáceis, **veganas e sem trigo**; Polenta com molho de tomate, Quinoa com legumes e algas, Guacamole com Chapati.



**22 de Outubro – 16 horas**

**O snack perfeito. Sem trigo. Sem lácteos. Sem açúcar.**

Bolinhas nutritivas, Geleia de manga e laranja, logurte de baunilha, Pão doce (desidratado) com marmelada.

**29 de Outubro – 16 horas**

**Chocolate que é bom para todos!**

**De onde vem o chocolate e Como fazer chocolate saudável?**

Marsipan com menta e chocolate, Chocolate quente, Paus de banana e chocolate, Corações de chocolate.



**Custo de participação por workshop - 12,50€, incluindo degustações e receitas.** Para inscrições contacte Shayna 965611503/219292161, shinyhappypeople111@gmail.com ou BioSábio em Oeiras 210987546, info@biosabio.pt. **Convém fazer inscrição antecipadamente para assegurar vagas e para nós organizarmos o workshop em função do número de participantes.**