

# Raw Food

## Basics

Workshop prático de **Comida Nutritiva**

**26 de Novembro das 11h até as 16h na**

**Quinta 7 Nomes em Colares**

**Neste workshop:**

Faremos **Batidos Verdes, Leite de Frutos Secos, Chocolate quente, Paté de sementes com crackers de tomate, Molhos deliciosos para saladas, Sopa, Cereais e Tarte.**



**A Comida crua pode fazer maravilhas na sua saúde.** Ao comer comida crua ganhará mais energia, desintoxica o corpo e prevenirá doenças, perde excesso de peso, sente-se mais jovem e beneficia de maior clareza mental e equilíbrio emocional. **Venham explorar e sentir a diferença!**

**Participação: 25 € (almoço incluído)**

**Inscrições: na Quinta 7 Nomes ou [shinyhappypeople111@gmail.com](mailto:shinyhappypeople111@gmail.com)**

**Tel. 965611503/219292161**