

Raw Food



Workshop de Germinados e Fermentados com Buffet incluído

20 de Novembro das 11h até às 15h

Com Matilde Salema e Shayna, na Escola da Terra, no Penedo – Colares/Sintra



Neste workshop abordaremos: Germinação de sementes, cereais, leguminosas, erva de trigo e sementes de girassol e como usá-los na alimentação, como fazer couve fermentada (sauer kraut).

Buffet: Sumo de Erva de trigo fresca, Papa de aveia com leite de cânhamo, Aperitivos com paté de sementes e feijão mung, Salada mista com feijões germinados e ligeiramente cozidos, chá e “café” especial.

Contactos: shinyhappypeople111@gmail.com, Tel.965611503/219292161

Inscrições de preferência até 3 dias antes do workshop para preparação dos ingredientes necessários para todos os participantes