

Workshop

Alimentação Colorida e Nutritiva para Crianças



25 de Setembro das 11 às 15h na Escola da Terra, Penedo, Colares

Venha conhecer e inspirar-se em receitas verdadeiramente **saudáveis, rápidas e fáceis, cheias de nutrientes**, para si e para os seus filhos.

Saiba mais sobre nutrição e “**comida viva**” e a forma como os alimentos podem apoiar a saúde física, mental e emocional dos vossos filhos.



Leite de frutos secos - Substituto do leite (mais saudável)

Batidos nutritivos - Batido verde ao agrado da criança

Chocolate saudável - Quente e cremoso para o Outono

Doces nutritivos - Tarte de abóbora/Gelado de lúcum

Molhos nutritivos - Para acompanhar vegetais

Comida cozinhada nutritiva - Sem glúten e lácteos, fácil a digerir e rápida de fazer

Custo: 30€, inclui almoço, prova das receitas e cópia das receitas.

Inscrições: Shayna 965611503/219292161, shinyhappypeople111@gmail.com

(Convém fazer reserva ou inscrição antecipadamente para assegurar vaga)