

# **CENTRO SOCIALE BORG**



Associazione di promozione sociale  
Via Saviotti n. 1  
48018 Faenza RA  
Tel. 0546 32558  
E-mail: [csocialeborgo@racine.ra.it](mailto:csocialeborgo@racine.ra.it)  
Codice Fisc. 90019680397

## **CORSO DI CUCINA DEL BENESSERE**

**UN'OCCASIONE PER RITROVARE LA FORMA E IL BENESSERE,**  
N° 4 lezioni teorico pratiche per cucinare pasti gustosi e salutari,  
imparare strategie per rimanere in forma,  
aumentare la propria consapevolezza e vivere serenamente e con allegria il  
rapporto col cibo, senza sensi di colpa o sacrifici!

**Lunedì, 3 Marzo ORE 18.30- 21.30**

### **ALIMENTI PER LA SALUTE**

Alcuni cibi curativi che non devono mancare sulla nostra tavola

**Lunedì, 10 Marzo ORE 18.30- 21.30**

### **VERDURE DI TERRA E DI MARE**

Proprietà nutritive e combinazioni alimentari dei cibi

**Lunedì, 17 Marzo ORE 18.30- 21.30**

### **PROTEINE VEGETALI**

Il Tofu, il Mopur, il Seitan e i legumi

**Lunedì, 24 Marzo ORE 18.30- 21.30**

### **DOLCI & BISCOTTI NATURALI**

Senza prodotti d'origine animale

Al termine d'ogni lezione

È prevista la degustazione dei piatti preparati ed il rilascio della dispensa.

**Informazioni ed iscrizioni:  
dal 20 al 27 febbraio ore 18.00 – 19.00**

Centro Sociale Borgo – Tel. 0546/62558

e-mail: [csocialeborgo@racine.ra.it](mailto:csocialeborgo@racine.ra.it)

<http://centroborgofaenza.racine.ra.it>

cuoca Ivana Carroli: tel.0546 – 44747 - [icarroli@libero.it](mailto:icarroli@libero.it)