

# CULINÁRIA VEGANA

## CURSO PRÁTICO COM

# THINA IZIDORO

## 22 receitas

- Quiche de legumes com queijo de soja sem gluten
  - Torta de banana com castanha do Pará
- Hamburguer de sementes e grãos • Suco de clorofila
  - Arroz integral de brócolis • Gersal
  - Feijoada oriental • Farofa de cebola roxa
- Pasta de tahine c/ melado • Pasta de tahine c/ misso
- Pasta de abacate ao curry • Bolinho de flocos no vapor
  - Mingau de aveia com frutas e Pão de Q.
- Talo de brócolis no azeite • Pasta de tofu com tahine
  - Abóbora okaido acebolada com molho de tahine
- Quibe de quinoa • Mousse de cacau com abacate
  - Tempeh ao forno • Verdura no bafo
  - Canja de shimeji

## 21 de Março de 2020

LOCAL – Botafogo - Rio de Janeiro

HORÁRIO - 9:00 h às 16:30 h (prática)

19/03 – 5ª feira de 18:00 às 20:00 h (teoria)

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES:

98799-7078 whatsapp ( Jan ) 98599-7078 ( Thina )

[tizidoro@yahoo.com.br](mailto:tizidoro@yahoo.com.br)

INVESTIMENTO – R\$ 420,00

VAGAS LIMITADAS

APOIO



As receitas são 100% vegetarianas & Os produtos utilizados são o máximo possível orgânicos