

Pozvánka na praktický zážitkový seminář

Podzimní zdravé vaření pro celou rodinu

Kdy: čtvrtek 25. 10. 2018 od 17:00 hod

Kde: MŠ Hudcova, Brno

Cena: Zdarma

Co se na semináři dozvíte:

- jaké druhy pokrmů je vhodné jíst na podzim
- vše o nákupu, skladování a obsahu zdraví prospěšných látek podzimní zeleniny
- jak nejlépe kulinárně upravit kapustu, brokolici, červené a bílé zelí a další druhy podzimní zeleniny
- vychytávky z kořenové zeleniny

Kromě toho:

- ochutnáte různé varianty zdravých pokrmů, které je vhodné jíst na podzim
- obdržíte recepty k podávaným pokrmům

Těším se na Vás! Mgr. Andrea Hrušková

(regionální koordinátorka a lektorka programu Skutečně zdravá škola)

