



## LA CUCINA ZERO (...o quasi!) SPRECO!

Zero spreco anche in cucina...ma perché?

I motivi sono molteplici: per produrre meno immondizia, perché tutto (o quasi) quello che compriamo può essere riutilizzato e ultimo, ma non meno importante, perché abbiamo pagato anche quello che stiamo buttando, inconsapevoli (forse) del fatto che possiamo trovare un impiego utile anche per gli scarti!



Un piccolo esempio?

L'avocado...la sua polpa la possiamo utilizzare in insalata, o per fare delle salse, o per fare dei drink energetici.

Il seme centrale lo possiamo riutilizzare per far crescere una piantina di avocado per il nostro balcone e la buccia? La buccia, se svuotata dalla polpa scavandola la possiamo rimpiiegare come grazioso contenitore per un'insalata o...come scrub per un bagno di bellezza!

**Una lezione** per preparare...

- Zuppetta di piselli con involtini di sogliola al profumo di limone e pepe rosa
- Gnocchetti di baccelli di piselli con ragù di verdure e cozze
- Paccheri con gamberi 100%
- Fagottini di porro e rana pescatrice con zabaione salato all'arancia
- Dolcetti di arancia e cioccolato con crema inglese

Il Costo del corso è di 70,00 Euro



Chiamami al 347  
8935669  
per qualsiasi  
informazione  
o per iscriverti.  
Ti aspetto  
Bon appetit...!

