



LA FUENTE DEL GATO, HOTEL RURAL VEGETARIANO EN OLMEDA DE LAS FUENTES (MADRID)  
www.LaFuentedelGato.com ana@anamoreno.com 918736578 658422041

## Taller de iniciación Semilla Crudivvegana,

DOMINGO 7 DE SEPTIEMBRE DE 2012, de 11.00 a 15.00h.  
Impartido por Ana Moreno en el Hotel Rural La Fuente del Gato (Madrid)

Crudiveganismo en la vida diaria, sencillo, práctico, económico, sano y delicioso.  
Aprenderemos la teoría y la práctica, y degustaremos juntos todo lo que preparemos.  
Incluye dossier completo e ingredientes de origen ecológico.

Por qué crudo, por qué se eligen unos alimentos crudos y no otros  
Ventajas y beneficios de la alimentación crudivvegana baja en grasas  
Por dónde empezar  
Combinación de alimentos, teniendo en cuenta 5 criterios  
Recetas base, teoría y práctica  
Recetas de dulces  
Opciones para comer fuera de casa y para viajes

**Y después... podrás dar un precioso paseo por las calles y senderos de nuestro maravilloso pueblo Olmeda de las Fuentes. Y si te apetece, quédate a dormir en La Fuente del Gato, el hotel rural y de salud vegetariano de Ana Moreno, donde se impartirá el taller.**

...

Fechas (Sólo 1 día en horario de 11.00 a 15.00h)  
Domingo 30 de Septiembre de 2012  
Sábado 2 de Marzo de 2013

**Lugar:** Hotel Rural La Fuente del Gato (Olmeda de las Fuentes, Madrid)  
**Cómo llegar:** En coche o en bus (nº 261, desde Avda. América)

**Precio:** 85 euros (incluye taller práctico, dossier con recetas y comida vegetariana ecológica).  
**Reservas:** Se ruega confirmar plaza en [ana@anamoreno.com](mailto:ana@anamoreno.com)  
**Nº de cuenta:** 2038 1165 96 3002334139 (por favor, indica tu nombre en el ingreso).