



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

## Taller de cocina y nutrición vegetariana,

SÁBADO 4 DE FEBRERO DE 2012, de 10.30 a 15.30h.

Impartido por Ana Moreno en el Hotel Rural La Fuente del Gato (Madrid)

- Bases de la alimentación vegetariana
- Combinación de alimentos: La Tª de Reyes y Siervos
- Taller práctico de pan integral con semillas
- Taller práctico de confección de recetas
- Taller práctico de confección de menús personalizados
- Taller práctico de preparación de comida vegetariana. Recetas:

Ensalada de aguacate y mango

Timbal de aguacate con tomate seco y crujiente de cebolla

Ensalada de rúcula con vinagreta de higos

Ensalada de escarola con granada y chips de ajo

Caldo de miso

Espinacas salteadas con piñones o pasas

Hamburguesas de avena

Cómo cocer el arroz integral

Salsas para acompañar el arroz integral (miso y tahini – hummus crudivegano)

Calabaza al horno con majado de ajos y orégano

Migas de manzana

Trufas de zanahorias y especias

Bizcocho de calabacín y zanahoria

Chocolate sin lácteos ni azúcar

...



**Fecha:** Sábado 4 de Febrero de 2012

**Horario:** De 10.30h a 15.30h

**Lugar:** Hotel Rural La Fuente del Gato (Olmeda de las Fuentes, Madrid)

**Cómo llegar:** En coche o en bus (nº 261 desde Avda. America, sale a las 9h y regresa a las 16.05h).

**Precio:** 65 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).