



CORSO DI CUCINA

Bowls ONLINE martedì 28 APRILE ingredienti:

**A vostra la scelta delle dosi a seconda di quanti siete in casa.
Se non riuscite a reperire alcuni ingredienti non preoccupatevi, l'importante è la tecnica, per il resto usate fantasia e il vostro gusto!**

Per una ciotola

Insalata mista quella che vi piace

30 gr di riso rosso o riso integrale o altro riso integrale

30 gr di grano saraceno decorticato , o orzo decorticato o quinoa o altro cereale

1 Avocado

1 uovo

Zenzero

Salsa di soia poca

Mais in scatola

Noccioline salate

Sedano con le foglie

Limone o lime

100 gr di mandorle con la buccia

Verdure di stagione quelle che vi piacciono circa 3 tipi: ad esempio taccole o tegoline piselli, asparagi, carciofi, rapanelli, carote

è cucina.

Via XX settembre, 90 37129 Verona +39 334 1934095

www.ecucina.eu info@ecucina.eu