

Cicle de tallers d'alimentació saludable

de juny a desembre



1r.

Els llegums

Dilluns 13 de juny
De 19:00 a 21:00h

Cuina de l'escola
El Cabrerès (L'Esquirol)



Amb **Maria Comajoan**
de Ca la Rotllada (Cantonigròs).

Els llegums admeten combinacions culinàries molt diverses que permeten aconseguir un bon equilibri de nutrients. Són una bona font de proteïna vegetal i rics en hidrats de carboni complexos. Ens aporten una elevada quantitat de fibra, de ferro i de vitamines del grup b i el contingut de greixos és molt baix.

Aprendrem a cuinar plats, on el llegum en serà l'ingredient principal. Cuinarem la mongeta del Collsacabra, mongeta molt petita, fina de pell i cremosa. La seva producció és escassa i està en regressió.

2n.

Els formatges

Dimarts 12 de juliol
De 18:00 a 20:00h

El Molí de l'Alzina
(Cantonigròs)



Amb **Jordi Anglada**
d'El Molí de l'Alzina.

El formatge és un dels aliments fonamentals de la dieta mediterrània per la seva riquesa en proteïnes i en minerals com el calci.

Coneixerem de primera mà el procés d'elaboració i de maduració del formatge, amb la llet produïda per les vaques, ovelles i cabres del Collsacabra.

Aprendrem a fer-nos el mató i obtindrem receptes fàcils i saludables amb productes làctics.

3r.

Com vols que comenci el teu dia? L'esmorzar és la clau

Dijous 22 de setembre
De 16:30 a 18:30h

Cuina de l'escola
El Cabrerès (L'Esquirol)



Amb **Montse Blanch**
de Ba-tec.

Adreçat a nens i nenes de 1r a 6è perquè comencin a responsabilitzar-se de la seva alimentació. Una bona alimentació és essencial pel teu desenvolupament.

Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb energia, vitalitat i alegria, és a dir, gaudir d'una bona salut.

La Montse ens ensenyarà una altra manera de veure els esmorzars i els berenars: divertits, saborosos, nutritius, originals... i no menys important, BONÍSSIMS!!!

Inscripcions gratuïtes i limitades a l'Ajuntament de l'Esquirol: 93 856 80 00 o bé lesquirol@diba.cat

Col·laboren:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis

