

CURSO PRÁCTICO DE COCINA VEGETARIANA

Fechas: 19, 20 y 21 de Marzo de 2010

Lugar de celebración: CTR Los Jerónimos. Las Peñas, 14 – 49173 La Tuda (Zamora). Telf. (+34) 980 551 240 Móvil. (+34) 699 411 664.
www.losjeronimos.com

Precios: 150€ *por persona*. Incluye el curso, dos noches de alojamiento y desayuno (viernes y sábado), comidas de viernes, sábado y domingo, y cenas de viernes y sábado.

Plazas: 20, por orden de inscripción. Hay posibilidad de habitaciones dobles, triples y cuádruples. Las personas que acudan de manera individual compartirán alojamiento. En caso de acudir con niños, u otras opciones, concertarlo previamente con el CTR Los Jerónimos

Curso de cocina impartido por: Eugenio García González. Odontólogo. Editor de la página de cocina vegetariana *La cocina delokos*:
<http://delokos.org>

Objetivos y programa: Durante el curso, fundamentalmente práctico, lo que no impide que se puedan abordar algunos aspectos teóricos en el desarrollo del mismo, se iniciará a los participantes en las bases de la cocina ovo-lacto vegetariana y todo lo que la rodea: alimentos, aspectos nutricionales...

Se realizará en cuatro jornadas de trabajo (viernes tarde, sábado y domingo por la mañana) de entre dos y tres horas de duración cada una, durante las cuales se preparará, entre todos los participantes, un menú completo que constituirá la comida o cena al final de cada jornada para todos los asistentes.

Los menús serán ovo-lacto vegetarianos, sanos y basados, en la medida de lo posible, en alimentos locales, de temporada y biológicos.

Información e inscripciones:

CTR Los Jerónimos. Las Peñas, 14 – 49173 La Tuda (Zamora). Telf. (+34) 980 551 240 Móvil. (+34) 699 411 664 (Pedro y Celia)
info@losjeronimos.com

Eugenio García “delokos” : mundodelokos@gmail.com (sólo información)