

Cocinar con TOFU

- Taller teórico y práctico -



El tofu es un alimento muy nutritivo que se obtiene a partir de la soja. Su apariencia como "queso fresco" y su elevado contenido en proteínas de calidad lo hacen una excelente opción en nuestra cocina. En este taller te enseñamos las propiedades del tofu, sus ventajas como fuente de proteínas vegetales frente a las proteínas animales y además cocinaremos varios platos que podrás degustar para que compruebes qué fácil es utilizarlo:

- Migas de tofu y alga nori.
- Revuelto de tofu y champiñones.
- Taquitos de tofu al "queso viejo".
- Paté de tofu y aceitunas.
- Tempura de tofu.
- Tallarines a la oriental.

¡Ven e incorpora hábitos saludables en tu alimentación!

Organización

Este taller se compone de una clase de tres horas de duración. Incluye teoría, práctica y degustación.

Inscripción

Las personas interesadas
pónganse en contacto con
Mati: 954188197 / 651369713
info.lacrisalida@gmail.com

www.lacrisalida.net

