

# Cocina Energética y Natural

*Aprende a equilibrar tu energía y mejora tu salud.  
Incorpora a tu cocina diaria los beneficios de los alimentos naturales:*

- **Cereales integrales:** arroz, avena, mijo, cebada, trigo, maíz, quinoa...
- **Proteínas vegetales:** seitán, tofu, tempeh, natto, fu y toda clase de legumbres.
- **Algas marinas** ricas en minerales y vitaminas..
- **Postres** deliciosos sin azúcar, lácteos ni grasas.

Además te enseñaremos a elaborar y utilizar:

- **Menús equilibrados** adaptados a cada estación del año.
- **Estilos de cocción y conservación** naturales.
- **Remedios caseros** para resolver desequilibrios sencillos (como dolores de cabeza, fiebre, estrés, etc).

## **Organización**

Los cursos constan de un conjunto de clases de tres horas y media, que incluyen teoría, práctica, y una comida con ingredientes ecológicos y de primera calidad.

## **Inscripción**

Las personas interesadas pónganse en contacto con :

- Mati: 954188197 / 651369713
  - Raquel: 647546626
  - info.lacrisalida@gmail.com
- Nuevos grupos próximamente.

**Más información en**

<http://aprendiendo-macrobiotica.blogspot.com>

