



SUGARTREE

SMART FOOD. GOOD HEALTH.

L'evoluzione di Sugartree nella rivoluzione della Salute
jenny@jennysugar.com - www.jennysugar.com

Programma

Sapori del Benessere, con la rivitalizzante e gustosa cucina Vegana-Whole

Modulo 1 - Introduzione e ingredienti

- Tecniche più usate (con e senza cottura)
- Ingredienti sani e sostitutivi di quelli usati in precedenza
- Impariamo tecniche di base per costruire questi ingredienti.

Modulo 2 - Crudismo, applichiamo il più possibile...nella giusta misura per ogni persona

- Insalate, indicazioni generali, concetti di base e ricette
- Smoothies, perché e per quando. Ricetta di base e varianti
- Succhi estratti, perché e per quando. Alcune ricette.

Modulo 3 - Antipasti e primi piatti

- Hummus
- Babaganoush
- Couscous di cavolfiore
- Dolmas con riso integrale, pinoli e cannella
- Rotoli di crudité
- Spaghetti di zucchine e variante
- Lasagne di verdura senza pasta in due versioni: crudista e cotta
- Zuppe, indicazioni generali

Modulo 4 - Secondi piatti

- VegBurger con fagioli rossi (cotti o germogliati)
- Falafel al forno (con ceci germogliati)
- Involtini primavera avvolti in foglie di cavolo con salsa Satay
- Navratam Korma e riso integrale
- Cracker di avena e mandorle, crumble di avena
- Sformato di patate/porri con crumble di avena
- Torri individuali di melanzane con spinaci, pomodori e crema di anacardi
- Piatti di verdure, indicazioni generali.

Modulo 5 - Dolci

- Torta da forno: muffin di banana e avena... anche con gocce di cioccolato!
- Torta crudista: cheesecake di anacardi, cocco e lime.
- Tartufi al cacao
- Biscotti veloci (3 in 1): tartufi crudisti, biscotti essiccati (crudisti), biscotti al forno.
- Torta crudista al cacao: ganache al cacao e avocado su una base di frutta secca e oleosa
- Gelati integrali istantanei: vaniglia e zenzero, fragola, cacao e salsina di cioccolato per accompagnare i gelati, troppo semplice ma vera...
- Composta di lamponi crudista, da accompagnare gelati, pancakes, spalmare sul pane o mangiare al cucchiaio