

## Bienestar Integral: Cuerpo - Mente - Emoción

Descubre el camino hacia una vida más saludable.



### Repostería Nutritiva Postres Saludables

¿Te gusta disfrutar de lo dulce?

En este taller recibirás los conceptos esenciales para una nutrición equilibrada y descubrirás el mundo de la repostería saludable de modo simple y entretenido.

- Nutrición Ortomolecular, principios básicos y aplicación práctica.
- Mitos en nutrición y alimentos controversiales: gluten, lácteos, procesados.
- Orientación sobre tipos de endulzantes y sus usos.
- Súper alimentos y suplementos nutricionales en la cocina.
- Pautas para la construcción de recetas saludables.
- Tips para emplatado y decoración de postres.
- Preparación y degustación de brownie, kuchen, rollo almendrado.

Fecha : Miércoles 25 de enero 2023

Horario: 18.30 a 20.30 hrs.

Valor: \$38.000 por persona.

Método personalizado, solo 6 cupos por taller.

Incluye:

Recetario y certificado de asistencia

**Consultas:** [contacto@eligesaludable.cl](mailto:contacto@eligesaludable.cl)

Formas de pago:

- Tarjeta débito o crédito vía FLOW
- Transferencia bancaria



@eligesaludablechile

WEB: [www.eligesaludable.cl](http://www.eligesaludable.cl)