

Workshop de Culinária vegetariana

Sábado de manhã, na FCNAUP

Calendarização:

11 de fevereiro (10-13h) de 2017. Destinatários: População em geral.

18 de fevereiro (10-13h) de 2017. Destinatários: Profissionais de saúde.

Objetivos: cozinhar pratos vegetarianos de forma saudável.

Espera-se que no final do curso os participantes:

- Se familiarizem com as principais recomendações para uma alimentação vegetariana saudável;
- Conheçam e apliquem técnicas de culinária saudável, aplicadas a diferentes métodos culinários;
- Elaborem refeições vegetarianas equilibradas e de execução rápida e fácil.

Conteúdos

1. Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos;
2. Técnicas de culinária saudável e sua aplicação na elaboração de receitas vegetarianas saudáveis e nutricionalmente equilibradas.

Programa

10h-10h40 - Exposição teórica sobre **Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos**, por Márcia Gonçalves (licenciada em Ciências da Nutrição).

10h40-11h - Exposição teórica sobre **Alimentação vegetariana, morbidade e mortalidade**, Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP).

11h-13h - Workshops de elaboração de receitas vegetarianas nutricionalmente equilibradas, orientadas por Márcia Gonçalves e Patrícia Padrão

Carga Horária: 3 horas de contacto.

Coordenadora: Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP).

Certificado

Será atribuído um certificado de frequência, a quem participar na sessão.

Preço: 35 €. Desconto de 20% (estudantes FCNAUP), 15% (ex-estudante FCNAUP), 10% (estudantes, ex-estudantes e funcionários da U.Porto, extra FCNAUP), e 5% (sócio da APN). Acresce a este valor 2€ de seguro escolar.

N.º máximo de inscrições: 12.

Inscrições/informações: educacaocontinua@fcna.up.pt