

## *Oficina da Sopa*

Sábado de manhã, na FCNAUP

**Calendarização:** 21 de janeiro (10-13h) de 2017.

**Destinatários:** Comunidade em geral.

**Objetivos:** otimizar a confeção de sopas saudáveis.

Espera-se que no final do curso os participantes:

- Reconheçam as vantagens do consumo de sopa;
- Conheçam e apliquem técnicas de culinária saudável, aplicadas à confeção de sopa;
- Elaborem sopas equilibradas e de execução rápida e fácil.

**Conteúdos:**

1. Composição nutricional de sopas e vantagens em termos de saúde;
2. Elaboração de receitas saudáveis de sopas tradicionais portuguesas.

**Programa:**

10h-11h - Exposição teórica sobre o tema.

11h-13h - Workshop de elaboração de receitas saudáveis de sopas.

Cláudia Afonso (Professora auxiliar na FCNAUP).

**Carga Horária:** 3 horas de contacto.

**Coordenadora:** Cláudia Afonso (Professora auxiliar na FCNAUP).

**Certificado:** será atribuído um certificado de frequência (mediante solicitação e sujeito a um emolumento no valor de 5 €).

**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](mailto:educacaocontinua@fcna.up.pt)