

<b>Cocina llena de sencillez, belleza, frescura, vitalidad y equilibrio.</b>	
<b>Día y hora:</b>	<b>Viernes tarde 18:00 a 21:00</b>
<b>Duración:</b>	<b>3 horas</b>
<b>Precio:</b>	<b>35€</b>
<b>Incluye:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Show cooking</li> <li>- Presentación de dos menús de 4 platos c/u</li> <li>- Información nutricional de los ingredientes principales</li> <li>- Trucos extra para la elaboración de los platos</li> <li>- Degustación de los platos elaboradas</li> <li>- Dossier con las recetas detalladas</li> <li>- Lista organizada de la compra</li> <li>- Lista de reproducción de música para cocinar</li> </ul>

El objetivo principal de estos Show Cooking 3.S interactivos es acercar a los participantes una forma de entender la cocina muy equilibrada, práctica y sabrosa. Pensar en cambiar nuestros hábitos alimenticios a veces se nos hace muy tedioso, complicado, desmotivador o incluso caro. Nosotr@s queremos desmitificar esta idea a través de la educación nutricional consciente y del aprendizaje de técnicas de cocina que consigan sacar la mayor rentabilidad nutricional, económica y organoléptica de los alimentos saludables que puedes comenzar a adquirir y preparar. Porque tu salud nos importa y tú nos inspiras.

Conocerás y descubrirás:

- Nuevos ingredientes y sus propiedades nutricionales
- Nuevas formas de prepararlos
- Combinaciones estimulantes en platos originales o exóticos típicos de diversos países.
- La sencillez con la que puedes organizar tus menús para que resulten más sanos y simples al tiempo que atractivos.
- La economía en una buena planificación nutricional, incluso utilizando alimentos de primera calidad.
- Lo interesante y estimulante que puede resultar la cocina saludable.

Todo ello, tomando como objetivo principal la nutrición adecuada del organismo, la digestibilidad de los alimentos y la reducción de excesos totalmente innecesarios.

Las propuestas que te hacemos, lejos de querer defender algún tipo de dieta específica o forma de alimentación, han resultado ser libres de productos refinados, precocinados o artificiales; en su mayoría están **exentos de lácteos, de azúcar y de gluten**. Nuestra razones principales para lanzar estos talleres, ha sido las de proponerte una alternativa saludable a los ingredientes más refinados y procesados tradicionalmente utilizados en la cocina, proponerte combinaciones que reduzcan notablemente la producción de toxinas en tu organismo, que aumenten tu vitalidad, que potencien la regeneración celular, que ayuden a desinflamar tus tejidos y a fortalecer tu sistema inmunológico. En definitiva, que mejoren tu calidad de vida y te mantengan joven y enérgic@.

Para todos nuestros platos, hemos realizado una selección de ingredientes muy reducida. Con ello te proponemos disminuir la enorme cantidad de alimentos que compramos semanalmente para cocinar, pensando que debemos comer de TODO para estar saludables, sin tener en cuenta el aporte nutricional de cada uno ni nuestras necesidades específicas.

Pocos ingredientes pueden cubrir ampliamente nuestras necesidades nutricionales semanales simplificando nuestro día a día y deleitando nuestros sentidos. Atendiendo a esta idea, te presentaremos dos menús saludables en los que se repiten muchos ingredientes para aportar texturas, sabores y sensaciones distintas: Un menú en crudo y un menú con cocción de los alimentos.

Los Show Cooking 3S que forman parte de este programa son:

- Cocinas del mundo 3S  
(recetas viajeras y exóticas)
- Revitalizando mi cocina 3S  
(recetas llenas de vida y libres de productos animales, refinados o con gluten)
- Green Power  
(Ensaladas, jugos y batidos verdes)
- Menú Paz, Om y Love  
(Para una Navidad consciente)