



CT ADRIATICO - Possono partecipare **tutti gli iscritti** ad uno dei Gruppi o delle Sezioni del **CT Adriatico**

GREEN CHEF PER UNA SERA | LIVE COOKING

140 minuti di live cooking con la Dottoressa Anna Carlin biologa nutrizionista (e cuoca.. *specializzata in alimentazione consapevole*)

Giovedì 29 aprile 2021 - Inizio ore 18.00

Prepareremo..

- **HUMMUS DI CECI E ZUCCHINE**
- **LASAGNA INTEGRALE CON ASPARAGI E STRACCHINO**
- **POLPETTE DI MIGLIO e CAROTE SPEZiate CON MAIONESE ALLA CURCUMA**

Un corretto regime alimentare può essere d'aiuto nella prevenzione di disturbi patologici, ma è assolutamente necessario per contrastare gli effetti dell'invecchiamento, per combattere i radicali liberi, rafforzare il sistema immunitario in una parola: alimentazione corretta è sinonimo di protezione e mantenimento della salute.



QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Soci ordinari e familiari*		Soci esterni
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
Da 15 a 24 partecipanti	29,90 €	9,00 €	29,90 €
Da 25 partecipanti	17,90 €	5,50 €	17,90 €

*L'importo da indicare nella scheda on-line di prenotazione è quello al lordo del contributo del Gruppo della riga "**da 15 a 24 partecipanti**". L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante e sarà a cura della Segreteria ridurre l'importo al raggiungimento del numero maggiore di partecipanti. Una volta confermata l'operazione da parte della Segreteria non sarà più possibile stornarla.