



Taller de Cocina Saludable

En este taller se ofrece a las/los participantes asesoramiento y formación para conseguir un patrón de consumo de alimentos variado y saludable.

Duración: 12 horas

Fechas: 7 y 8 de abril, sábado de 10 a 18h y domingo de 10 a 14 h.

Lugar de celebración: Centro de Formación 1º de Mayo (C/ Química nº 1 Leganés)

Gratuito

Requisitos:

- Residir, estudiar o trabajar en Leganés
- Tener entre 16 y 35 años.

Programa:

- Manipulación y elaboración de alimentos de manera saludable.
- Beneficios y perjuicios de la combinación de las diferentes familias de alimentos.
- Dieta Mediterránea
- Creación de menús diarios, semanales y mensuales.

Actividades:

- Selección y compra de productos en el mercado.
- Elaboración de Menú de desayuno, comida y cena.
- Elaboración de platos sencillos. Inventaran sus propios platos.

Más información:

Centro Dejóvenes, Plaza de España nº 1

Leganés

www.leganes.org/dejovenes

empleo.dj@leganes.org

Teléfono: 91 2489333

*****Los socios y socias del Club Dejóvenes que participen en esta actividad acumularán puntos para canjear gratis por regalos