

28

TALLER DE

LECHES VEGETALES Y YOGURES ARTESANALES

Duración del Curso: 7 h - Un sábado o domingo completos.

Imparte: Mar Gómez diplomada en Naturopatía, en Dietética y en Nutrición. Autora de varios libros de cocina vegetariana y cosmética natural y colaboradora habitual de los medios de comunicación principalmente en la radio.

Precio: 100 euros.

LECHES VEGETALES

- Preparación y filtrado de los licuados
- Leche de arroz
- Leche de arroz a la canela
- Leche de arroz al limón
- Leche de avena
- Leche de avena al cacao
- Leche de soja
- Leche de soja rica en calcio natural
- Leche de cebada Perlada
- Elaboración práctica de las leches vegetales.

Son facilísimas de hacer, sobre todo muy económicas.

YOGURES Y LECHES FERMENTADAS

- Yogur de leche de vaca
- Yogur de leche de soja
- Yogur con bífidus
- Leche fermentada con L Casei (Actimel)
- Leche fermentada con LGG
- Leche fermentada con LC1
- Yogur griego
- Kéfir