

INFANTS I ADOLESCENTS

DANSA I TEATRE PER A NENS/ES

**DE L'1 D'OCTUBRE
AL 3 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18 a 19 h

Edat: de 3 a 6 anys

Preu: 41,10 €

Places màximes: 10

Professional: Judith Chacón

Aprendrem els primers passos de la dansa i del teatre a partir de jocs, en què el ritme, la coordinació i l'harmonia del cos seran els principals objectius.

CÀPSULES DE CUINA INFANTIL

N

**JAR CAKE DE FRUITA DE
TEMPORADA I GELAT
DE XOCOLATA**

N

DILLUNS 1 D'OCTUBRE

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Aprendrem a fer un boníssim pa de pessic dins d'un pot que ens podrem emportar als pícnic. Substituirem els productes refinats per altres de més sans que endolciran igualment les nostres creacions d'una manera més saludable.

També utilitzarem farines integrals i molta fruita! Mentre enforenem el berenar, farem un gelat de xocolata també saníssim amb base de plàtan, sense gluten, làctics ni sucres afegits.

**MAGDALENES DE LLIMONA
I COCO AMB GLACEJAT I
COMPOTA DE POMA**

N

DILLUNS 15 D'OCTUBRE

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Aquestes magdalenes de llimona i coco són suaus i esponjoses i cobertes amb el glacejat són el millor esmorzar o berenar. Utilitzarem llimones ecològiques, sucres i farines integrals i oli de coco.

Mentre les enforenem prepararem una deliciosa compota de poma sense sucre afegit per acompanyar les nostres magdalenes.

GOFRES

N**DILLUNS 29 D'OCTUBRE**

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

En aquest taller aprendrem a cuinar cruixents gofres i els acompanyarem de nata muntada i fruita fresca de temporada. Aconseguirem un esmorzar o berenar d'allò més bo.

BANANA BREAD AMB SALSA DE FRUITS VERMELLS

N**DILLUNS 12 DE NOVEMBRE**

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

En aquest taller aprendrem a cuinar un pa de pessic de plàtan i veurem que per aconseguir un fantàstic berenar o esmorzar no és necessari utilitzar sucres refinats, colorants artificials, ni molt menys conservants.

Acompanyarem el nostre *banana bread* amb una salsa de fruits vermells feta també sense sucres refinats.

BROWNIE

N**DILLUNS 26 DE NOVEMBRE**

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

Amb aquesta recepta descobrirem un *brownie* molt diferent. Amb tot el gust de la xocolata, però fent servir ingredients molt més saludables: dàtils per donar dolçor, aigua de coco, plàtan...

Mentre s'enforna, farem un "*ice cream*" fantàstic de plàtan i vainilla que podem menjar mentre es refreda el nostre *brownie*.

DÒNUTS

N**DILLUNS 10 DE DESEMBRE**

De 18 a 19.30 h

Edat: de 8 a 12 anys

Preu: 6,16 € + 2 € de material

Places màximes: 12

Professional: Anabel González

En aquest taller aprendrem a cuinar els dònuts amb una recepta lleugera i menys calòrica que la tradicional: al forn. Després, farem cobertures diferents: de xocolata blanca, que tenyirem de colors, i de xocolata amb llet. Acabarem la nostra decoració amb confeti de colors i granets d'ametlla.