



---

CUCINARE LEGGERO  
E CON GUSTO? SI PUÒ!

---

*Corso di cucina sana e dietetica con cena*

[www.parcodcavalieri.it](http://www.parcodcavalieri.it)

# PARCO DEI CAVALIERI



CENA CON REALIZZAZIONE  
DI RICETTE INNOVATIVE E TRADIZIONALI  
IN UN'OTTICA DIETETICA

Se pensate che in cucina gusto e leggerezza non possano andare d'accordo questa è l'occasione giusta per ricredersi. Il corso prevede un approccio di educazione alimentare con la Dott.ssa Silvia Riccardi che spiegherà come mangiare in maniera sana ed equilibrata, favorendo la perdita di peso ed evitando il recupero di kg persi, nel lungo periodo. Tutte le ricette che saranno spiegate, verranno gustate durante la cena. L'obiettivo è imparare come eliminare grassi all'interno delle ricette, senza pregiudicare il gusto!



**Il corso e la cena  
si svolgeranno  
presso**

**Parco dei Cavalieri**

Via G. Matteotti 47  
Petignano di Assisi (PG)  
Tel. 075 80 98 012

[www.parcodeicavalieri.it](http://www.parcodeicavalieri.it)

**Info e  
prenotazioni**



*Dott.ssa Silvia Riccardi*  
Dietista

Tel. 347.9484425 - [riccardisilvia@hotmail.it](mailto:riccardisilvia@hotmail.it)