

Σεμινάριο Μαγειρικής Οικονομίας στο ucook.gr



με τον Ευτύχη Μπλέτσα και τον Βησσαρίωνα Παρθένη

6-9μμ Τετάρτη 15 Δεκεμβρίου 2010

Στο studio του Ucook.gr (Μαρώνειας 12 Νίκαια)

Σε αυτό το σεμινάριο Μαγειρικής Οικονομίας θα μάθεις πιο είναι το πραγματικά «οικονομικό» φαγητό και θα αντιληφθείς πόσο εύκολο είναι να γλιτώσεις ευρώ αν ψωνίζεις, μαγειρεύεις και τρως «έξυπνα». Θα ανακαλύψεις αμέτρητες πρακτικές συμβουλές που μπορείς να εφαρμόσεις άμεσα και πολλές συνταγές που θα σε βοηθήσουν να απολαύσεις νόστιμα και υγιεινά φαγητά αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο τα χρήματά σου. Πιο συγκεκριμένα θα μάθεις:

- Να τρέφεται υγιεινά και οικονομικά απολαμβάνοντας την κάθε μπουκιά.
- Να οργανώνει τα γεύματά σου και το διατροφικό σου προϋπολογισμό.
- Να ψωνίζει έξυπνα επιλέγοντας προϊόντα εποχικά και τοπικά.
- Να τρως τόσο όσο χρειάζεσαι, εστιάζοντας σε ποιότητα και όχι σε ποσότητα.
- Να συντηρείς σωστά τα τρόφιμα και να χρησιμοποιείς ότι περισσεύει.
- Να κουβαλάνε μαζί τους υγιεινό κολατσιό και να αποφεύγεις τα έτοιμα σνακ.
- Να εκτιμάνε το σπιτικό φαγητό και να αναζητάνε ευγενικά το «τζάμπα» φαγητό.
- Να μαγειρεύεις οικολογικά, κάνοντας οικονομία σε ρεύμα και νερό.
- Να μαγειρεύεις νόστιμες, υγιεινές, και απλές οικονομικές συνταγές.

Εφαρμόζοντας όσα θα μάθεις σε αυτό το σεμινάριο, θα είσαι σε θέση να απολαύσεως νόστιμα, υγιεινά και οικονομικά φαγητά την περίοδο των γιορτών και να ετοιμάσεις ένα πλούσιο γιορτινό τραπέζι χωρίς να ξοδευτείς. Και φυσικά, θα περάσεις καλά, αφού ετοιμάζουμε για σένα πολλές ευχάριστες εκπλήξεις.

Την **ερχόμενη Τετάρτη**, στις 6 το απόγευμα, στο μαγειρικό studio του ucook, Μαρώνειας 12 στη Νίκαια.

http://www.ucook.gr/cook/index.php?option=com_content&view=article&id=667&Itemid=230

Το κόστος του σεμιναρίου είναι **37 ευρώ**. Οι θέσεις είναι περιορισμένες. Κάντε κράτηση για τα σεμινάρια μαγειρικής επικοινωνήστε με το UCOOK στο 210.5622004 ή με email: ucook@ucook.gr.

Όσοι κλείσουν τη θέση τους την Δευτέρα 13 Δεκεμβρίου θα πάρουν δώρο ένα αντίτυπο του βιβλίου Μαγειρική Οικονομία του Ευτύχη αξίας 12.70 ευρώ.

- Θα δοθεί folder με συνταγές και θα φάμε ότι μαγειρέψουμε!
- Η θέση θεωρείται κρατημένη εφόσον έχει προπληρωθεί μέσω τραπεζικού λογαριασμού ή στον χώρο των σεμιναρίων, το αργότερο 2 ημέρες, πριν την ημέρα του σεμιναρίου.
- Το Ucook έχει το δικαίωμα να πραγματοποιήσει αλλαγές ή/και ακυρώσεις στο πρόγραμμα ανάλογα με ανάγκες που μπορεί να προκύψουν.
- Σε περίπτωση ακύρωσης του σεμιναρίου από το Ucook , τα χρήματα θα επιστρέφονται.

Είμαστε σίγουροι ότι η επένδυσή σας θα πιάσει άμεσα τόπο και θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη διατροφή σας μαγειρεύοντας πιο νόστιμα, υγιεινά και οικονομικά. Ανυπομονούμε να τα πούμε από κοντά!