

Come partecipare al *Sunday* **BRUNCH**

Oltre al personale di Cascina Rosa parteciperanno agli incontri dirigenti dell'I.N.T., ricercatori, nutrizionisti che saranno a disposizione di chi vorrà avere informazioni in merito alla nutrizione e ai corretti stili di vita per la prevenzione delle patologie oncologiche.

In occasione della vostra partecipazione sarà possibile raccogliere salvia, rosmarino ed eventuali disponibilità su richiesta.

**È RICHIESTA UN'OFFERTA PER LE ATTIVITÀ
DELL'ASSOCIAZIONE SALUTE DONNA DI € 20,00**

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
Segreteria organizzativa di Salute Donna

NUMERO VERDE: 800223295

MAIL: CORSICUCINA@SALUTEDONNAONLUS.IT

ORARI: LUN/VEN 9-13/14-16



Sunday **BRUNCH**

DALLE ORE 11:00 ALLE ORE 13:00

PRESSO CASCINA ROSA

VIA VANZETTI 5, MILANO (ZONA CITTÀ STUDI)



Cos'è il *Sunday* **BRUNCH**

Il brunch della domenica è ormai un vero e proprio rito, è un incontro inaspettato tra colazione e pranzo.

Viene generalmente servito tra le 11:00 e le 13:00 e durante il brunch è possibile trovare tutto quello che ci si aspetta da una colazione dolce con l'aggiunta delle preparazioni tipiche di quella salata.

Un brunch sano permette di unire due pasti in uno, quindi ricevere i nutrienti necessari in un pasto ottimo, completo e vario, ma permette anche di avere più tempo al mattino per svolgere dell'attività fisica.

Tra gli ingredienti da utilizzare per la sua preparazione abbiamo bevande come tisane, tè, caffè e succhi naturali; pane tostato da accompagnare con creme 100% frutta secca o marmellate senza zuccheri aggiunti; frutta secca, semi oleaginosi e frutta fresca di stagione da utilizzare per la preparazione di dolci e biscotti; verdure da accompagnare con hummus e crêpes da guarnire a proprio piacere.



Le date del *Sunday* **BRUNCH**

domenica 1 ottobre

domenica 22 ottobre

domenica 19 novembre

