



## DOVE E QUANDO

Il corso si tiene presso lo Spazio SoloSalute di Milano in data prefissata oppure individualmente in data da concordare, nel locale del ristorante per meglio rispondere alle esigenze del suo menù

Si svolge la domenica dalle 9.30 alle 18.30

I piatti preparati verranno degustati durante il corso e nella pausa pranzo



**CUCINA VITALE CRUDISTA**

Scuola di Cucina Naturale

All'interno dello  
Spazio SoloSalute  
Via G. Omboni 7, 20129 Milano  
Tel. 02 92807017  
Cell. 348 6931744

[www.nutrilavita.it](http://www.nutrilavita.it)  
[spaziosolosalute@live.it](mailto:spaziosolosalute@live.it)



**CUCINA VITALE**  
CRUDISTA VEGANA

Corso per ristoratori a cura di  
SERENA BABBO E SIMONA VIGNALI

Aggiungi un tocco vincente al tuo menù  
con ricette crudiste da vero gourmet

# RAW FOOD

UN CORSO SPECIALIZZATO

- Ricette raw facili da imparare e facili da proporre
- Cucina di tendenza: leggera, divertente, saporita e sana
- Una risposta originale alle esigenze di tutta la clientela
- Piatti freschi, colorati, invitanti, con tanto sapore e poche calorie
- Proposte ottimali per chi è a dieta e per intolleranti



## PER IL TUO LOCALE SE..

- Vuoi essere di tendenza e offrire piatti originali e sempre graditi
- Desideri rispondere con gusto alla crescente richiesta di piatti vegani e crudisti
- Intendi di fidelizzare la parte della clientela orientata alla salute
- Cerchi continuamente risposte per chi segue una dieta ipocalorica o è intollerante
- Ami arricchire la tua offerta con proposte nuove e stimolanti

# CON CHI

Il Corso è tenuto da:



**SERENA BABBO**  
RAW e VEGAN CHEF

Creatrice insieme alla nutrizionista Simona Vignali del metodo Cucina Vitale Crudista.

Ha studiato presso la Graff Academy negli Stati Uniti e ha conseguito il titolo di Raw & Vegan Chef con speciale menzione da parte dei suoi docenti. Da diversi anni tiene corsi introduttivi di cucina vegana e crudista ogni settimana a Milano

**SIMONA VIGNALI**  
NUTRIZIONISTA



Da oltre 25 anni, una delle maggiori esperte in Italia su Naturopatia, Nutrizione naturale, Ayurveda, benessere naturale.

Naturopata e Nutrizionista, insegnante di discipline olistiche, divulgatrice e icona del benessere naturale, ha fondato diverse scuole di formazione nel benessere olistico, come la Scuola SIMA di Ayurveda, la Scuola di Cucina Naturale, la Scuola di Salute Naturale

# PROGRAMMA

TEORIA

- Le caratteristiche della cucina crudista
- Gli strumenti veramente necessari in cucina
- Gli ingredienti crudisti: sapori, consistenze, abbinamenti

PRATICA

Presentazione, preparazione e degustazione di 10 ricette facilmente replicabili

- Primi piatti
- Salse e i condimenti
- Piatti unici
- Dolci crudisti

