



## PRANZO NATURALE con prodotti biologici

Il gruppo di cucina di **Yoga al Centro** organizza la terza iniziativa di **alimentazione naturale** nella giornata di **domenica 23 gennaio 2011**, a partire dalle ore 13.00 a Regnano, in Via Mizzone 4/2.

Ci proponiamo di incontrare persone interessate a nutrirsi di cibo leggero e naturale, di curiosità dell'altro, di reciproco rispetto, tutte possibili prerogative di un presente migliore.

Il pranzo, a base di pesce, è aperto a tutti, su prenotazione, fino ad un massimo di 30 partecipanti. Il costo previsto è di 20,00€ a persona, bevande incluse (i bambini non pagano).

### Menù

*Brodo di pesce*

*Pasta con alici*

*Strudel di arame*

*Tempura di verdura*

*Insalata pressata con radicchio*

*Dolce di mele al forno*



Questo terzo momento conviviale, a cui seguiranno altri con cadenza mensile, si svolge in una dimensione familiare e in un ambiente confortevole.

Grazie alla cucina in loco potremo offrire un cibo vitale e gustoso.

Il menu è indicativo, alcuni piatti potranno subire variazioni a seconda degli ingredienti disponibili (tutti freschi e preparati al momento).

E' possibile cucinare insieme a noi, nei limiti della capacità di accoglienza della cucina.

E' **necessario** prenotarsi entro il 21 gennaio telefonando al **392 8845652** (Mario) o scrivendo a **[mariembad@alice.it](mailto:mariembad@alice.it)**

*Yoga al Centro*  
Via Vittorangeli 7/A  
42100 Reggio Emilia  
Tel. 0522.453118  
e.mail: [yogaalcentro@libero.it](mailto:yogaalcentro@libero.it)