



**Pranzo Bio alla Cascina Diodona
Domenica 30 novembre 2014**

in collaborazione con

SWEET ELEPHANT
— healthy food tasty life —

Healthy Chef Marika Elefante
Healthy Coach Valentina Dolci

Cuciniamo benessere per goderci la vita!

**Una giornata per imparare ad alimentarci al meglio
con ingredienti di qualità naturali e biologici**

Aperitivo di benvenuto con stuzzichini e Franciacorta Bio

Selezione di formaggi di capra,
salumi biologici con miele, composta di fichi,
confettura di bacche di goji, noci e fichi secchi

Flan di verdure con emulsione alla curcuma
e insalatina di cavoletti di Bruxelles al pecorino

Riso rosso saltato con spinacini
su vellutata di ceci e salsina agrodolce di uvette e lime

Zuppa di grano saraceno agli agrumi
con verdure croccanti e semi di coriandolo

Bocconcini di pollo biologico stufato,
con chutney di senape e patate dolci alla salvia

Dessert alla nocciola con crema fondente al cioccolato e caffè
e granella di fave di cacao

Costo a persona € 46,00 con bevande e vini Bio compresi

Valentina Dolci,

certificata Health Coach presso l'Institute for Integrative Nutrition di New York. L'Health Coach è un consulente preparato a fornire un sostegno e una guida per migliorare il proprio stato di salute e benessere attraverso un percorso di conoscenza degli alimenti.

Marika Elefante,

Healthy Chef, napoletana doc, appassionata di cucina fin da bambina e convinta sostenitrice dell'alimentazione sana, è alla continua ricerca dell'equilibrio tra la salubrità degli ingredienti e l'"avvolgenza" del gusto, tipica della cucina napoletana. Ha partecipato alla seconda edizione di MasterChef affinando le sue abilità.

www.cascinadiodona.it www.sweet-elephant.com

Cascina Diodona, via Hermada 20, Malnate (Va) – tel. 0332/860969