



## Cocina Sana y Fresquita

Descripción	<p>Sabemos que en verano nos apetece menos cocinar, por eso te proponemos unas recetas a las que no podrás resistirte, todas sencillas, rápidas de hacer, sanas y con ingredientes muy veraniegos, así que ánimo a preparar unas sabrosas recetas para saborear en estos días calurosos.</p> <p>Si quieres aprender a elaborar unas recetas sencillas, sanas y refrescantes para variar nuestra rutina gastronómica, ¡¡apúntate!!</p>	
Fecha	<b>Inscripción:</b> Del 20 al 22 de julio de 2022	<b>Realización:</b> Viernes 22 de julio de 2022
Horario y plazas	20 plazas Inicio: 21h                      Fin: 0h	
Lugar realización / Punto encuentro	Instalaciones de La Cocina Taller c/ Omar nº 8 local 1 (Junto al Parque del Oeste)	
Información	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recepción del grupo y división por equipos de trabajo.</li><li>• Explicación de las recetas, organización del trabajo, medidas de seguridad en la cocina, materias primas y menaje a utilizar, etc.</li><li>• Elaboración de las siguientes recetas:     Crakers de semillas     Ensalada de quinoa     Smoothies de frutos rojos</li><li>• Degustación de las recetas en el local (si lo prefieres, puedes llevarte envases para degustarlo en casa)</li></ul> <p>Para más información: <a href="mailto:alternaentuocio@ocioyculturalafabrica.com">alternaentuocio@ocioyculturalafabrica.com</a></p>	
Observaciones / Materiales	Se aconseja llevar ropa cómoda y que pueda mancharse.	
Requisitos de participación / Acceso	<p>El programa <b>Alterna en tu Ocio</b> está sujeto a política de <b>Sanciones</b> recogida en la <b>Normativa de Participación</b> <a href="http://www.juventud.malaga.eu">www.juventud.malaga.eu</a></p> <p>Es imprescindible estar registrado en la Base de Datos de Juventud.</p> <p>Actividad destinada a jóvenes de <b>15 a 35 años</b>. <u>Los menores de edad deberán presentar obligatoriamente la autorización de algún tutor legal.</u></p> <p><b>Obligatorio presentar D.N.I. al comienzo de la actividad.</b></p> <p>Se podrá acceder a la actividad hasta un máximo de <u>5 minutos pasada la hora</u> prevista de inicio, por lo que se recomienda llegar al lugar de ejecución de la misma al menos con 10 min. de antelación. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>	