

No mês das férias, o Shopping D promove cursos gratuitos sobre alimentação saudável no inverno

Referência em compras e lazer na zona norte da capital, o Shopping D prepara para este mês cursos especiais ao público, voltados para alimentação saudável, com inúmeras dicas de ingredientes, receitas, além de workshop sobre Meditação na Terceira Idade. Gratuitas, essas aulas são ministradas por profissionais qualificados que, além de compartilhar suas experiências, propiciam uma grande interação entre os participantes.

As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pelo site www.shoppingd.com.br, clicando no ícone Cursos ou pessoalmente no shopping, que está localizado na Avenida Cruzeiro do Sul, nº 1.100, próximo das estações Armênia e Tietê-Portuguesa. Mais informações podem ainda ser obtidas pelo telefone (11) 4506-6000. Veja a programação completa:

Dia 4 (14 às 16 horas)

Nada melhor do que uma boa sopa neste rigoroso inverno e pensando nisso, a culinária Chef Benê vai ensinar passo a passo boas opções de pratos para o inverno, como saborosas sopas e caldos, que podem ajudar a se neste frio, que já se faz presente.

Dia 7 (14 às 16 horas)

Ministrado pelas especialistas Cris & Dete e com o tema Organização do Lar, esta aula proporcionará dicas para arrumar e sistematizar malas de viagem. Afinal, geralmente é uma tarefa que exige maior habilidade e rapidez. Caso haja interesse, com o investimento de apenas R\$ 20,00, o participante leva para casa um acessório em TNT para mala de viagem e o livro “Chega de Bagunça! Organize-se.”

Dia 8 (14 às 16 horas)

Comandado pela chef Arlette Pitta, o Festival da Berinjela e da Paçoquinha será uma explosão de sabores, no qual instruirá os participantes a diferentes combinações, com estes ingredientes simples e acessíveis, que resultam em deliciosos pratos salgados e doces.

Dia 15 (14 às 16 horas)

Explorando o tradicional mundo das massas, a culinária Daisy Costa, apresentará o preparo de deliciosas receitas de Cheesecake, Broa de Semolina e Macarrão Renata. Durante as aulas, os participantes poderão tirar todas as dúvidas e levar importantes dicas para colocar em prática no dia a dia.

Dia 18 (14 às 16 horas)

Quem não quer ter uma diferença impactante na qualidade de vida? Com essa proposta, a Meditação para a Terceira Idade pretende iniciar essa mudança aos participantes do workshop, que será comandado pela especialista Adélia Adriana, tirando dúvidas e compartilhando dicas para os iniciantes que desejam saber mais sobre os benefícios dessa prática.

Dia 19 (14 às 16 horas)

Aplicado pela chef Genoveva, essa aula contará com dicas e instruções para o preparo do **clássico Bolo da Vovó**. Numa versão gourmet e mais elaborada, essa deliciosa receita encerrará a extensa agenda de cursos do período, no empreendimento.