

VareseNews

Torna ai corsi Tigros Carla Lertola e presenta il “piatto del mangiar sano”

Pubblicato: Lunedì 6 Novembre 2017



Torna ai corsi Tigros **Carla Lertola**, uno dei più apprezzati esperti sulla salute alimentare e sul mangiare bene, e con lei si affronta la “piramide alimentare.”

L’argomento protagonista del corso di mercoledì 8 novembre 2017 è come creare un pasto bilanciato e salutare senza rinunciare al gusto, grazie al patrimonio offerto della dieta mediterranea la cui base, appunto è la “piramide alimentare”.

Carla Lertola, medico chirurgo specialista in scienza dell’Alimentazione, esperta in tv e sulle riviste (da Starbene a Donna Moderna), presidente di una associazione – Robin food – che si preoccupa di fornire ai meno abbienti un pasto sano, proporrà una “guida” facile da seguire per comporre un piatto gustoso ed equilibrato grazie alla fantasia in cucina.

Per creare un menu rispettoso della piramide alimentare, Lertola avrà accanto a sè **Eva Golia**, chef e insegnante presso la scuola di cucina di Sale e Pepe al suo fianco già in altri apprezzatissimi corsi Tigros.

L’appuntamento è al Buongusto Tigros di Solbiate Arno, alle 17 di mercoledì 8: le iscrizioni sono già chiuse per questo corso, ma nulla vieta di seguirlo in seconda fila. Per iscriversi ai prossimi corsi basta andare invece sul [sito di Tigros](#): le iscrizioni sono possibili a chi possiede la Tigros Card.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it