

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Corsi di cucina Tigros: i legumi dalla A alla Z

Redazione · Friday, November 2nd, 2018

La salute nasce innanzitutto a tavola. **I legumi fanno parte della tradizione gastronomica italiana, appartenendo alla “cucina povera”**, ma solo perché costano poco, non certo perché “poveri” di gusto o di proprietà nutritive. I componenti nutrizionali dei legumi, accostati a quelli presenti nei cereali integrali, assicurano un effetto sinergico benefico per la salute.

Al Tigros di Castellanza, **lunedì 5 novembre**, in collaborazione con ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali, al corso di cucina Tigros verranno presentate ricette ad hoc con l'utilizzo dei legumi.

Ad affiancare lo **chef Damiano Simbula** del ristorante 2 Lanterne di Induno Olona, la **dott.ssa Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione, della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria, e la **dott.ssa Antonella Capurso**, Infermiera con Master in Scienza dell’Alimentazione e Dietetica Applicata – Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari.

Appuntamento al Tigros di Castellanza, in via Bettinelli 10, lunedì 5 novembre dalle 17 alle 19. Le iscrizioni di tutti i corsi, gratuiti, sono aperte all'indirizzo www.tigros.it, o telefonando al numero verde 800905033. Il programma completo è disponibile sul sito www.tigros.it e nei punti vendita Tigros.

This entry was posted on Friday, November 2nd, 2018 at 2:53 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.