

# SEMINARIO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## DÍA 1

Omellte de claras setas y espárragos

Bowl de pollo cocido a baja temperatura con ahuyama crocante rugula y tomates cherry aderezado con raita de yogurt griego

Pancakes de avena y arándanos aderezado con mantequilla de maní artesanal

## DÍA 2

Albóndigas de salmón horneadas con ajonjolí y semillas de chía

Ceviche de corvina en leche de coco casera pimentón ahumado y cebolla caramelizada sin azúcar

Bowl de avena con leche de alpiste bananos y fresas en salsa de chocolate semi amargo

## DÍA 3

Torta de espinaca y queso mozarela libre de gluten

Salteado de solomito de res y vegetales frescos sobre cama de quinua con frutos secos

Waffles crocantes con proteína de suero de leche frutos rojos bañados en sirope de almendra bajo en calorías

## DÍA 4

Batido energético coco morning

Pechuga pavo al curry con arroz integral y vegetales escalibados

Pancakes de aguacate en salsa de salsa de frutos

### TRANSFERENCIA, RECAUDO, CONSIGNACIÓN

Cuentas corrientes, a Nombre de Escuela Gastronómica de Occidente Nit: 900333696-1

**BANCOLOMBIA: 07356354760**  
**AV-VILLAS: 301235396**  
**COLPATRIA: 0701001292**

**PAGOS ONLINE EN NUESTRA PÁGINA WEB**  
[www.egopereira.edu.co](http://www.egopereira.edu.co)

### INCLUYE


- Materia prima
- Fichas técnicas
- Delantal
- Diploma
- Degustaciones



 @escuelaego

 @EscuelaEGO

**PBX: (+57) (6) 333 6850**

 **WhatsApp Comercial: (+57) (6) 335 2144 (+57) 321 618 0171**

**[dircomercialpereira@escuelaego.com](mailto:dircomercialpereira@escuelaego.com)**

**[www.egopereira.edu.co](http://www.egopereira.edu.co)**