

Mercoledì 4 giugno si terrà la seconda lezione del nostro corso di cucina in Zona con il Bimby: un'esclusiva assoluta dedicata a tutti coloro che hanno poco tempo ma desiderano comunque alimentarsi in modo sano e gustoso. Della serie: "massimo risultato (per la linea ed il palato) con il minimo sforzo". Il concetto vi intriga e volete saperne di più? Non perdetevi allora l'opportunità di unire gusto, salute e praticità grazie all'esperienza dei nostri professionisti all'ausilio del Bimby (il portentoso robot da cucina ormai conosciuto in tutto il mondo) in grado di cuocere, sminuzzare, frullare, montare e molto altro ancora, presente anche nelle cucine dei grandi chef. A guidarvi in questo viaggio tra salute e gusto saranno il grande chef gourmet Riccardo Cominardi e la dietista e Zone Consultant Emanuela Russo, esperta di nutrizione.

Durante la lezione verranno preparate e degustate 4 ricette facili e stuzzicanti, da riproporre sulla tavola di tutti i giorni.

Il costo è di Euro 60,00 cad.

La lezione si svolgerà a Monza presso lo spazio ValCucine Fossati Interni di via Cavallotti n. 10, il giorno 4 giugno con inizio alle ore 20,00 (durata tre ore circa).

(Food For Fun si riserva il diritto di modificare le date e/o di annullarle nel caso non venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti).

Per ulteriori informazioni e prenotazioni:

mail: [corsifoodforfun@gmail.com](mailto:corsifoodforfun@gmail.com)

cell. 347/[8004403](tel:3478004403) – [347/7971342](tel:3477971342)

**lo Chef** - Riccardo Cominardi ([www.riccardocominardichef.com](http://www.riccardocominardichef.com)), fautore della cucina healthy con la passione per la pittura. Riccardo Cominardi, bresciano di origini con una lunga esperienza oltre oceano durante la quale ha avuto l'occasione di cucinare per diverse star di Hollywood (era l'Executive Chef del ristorante Pane Caldo e il supervisore del Giardino e del 1000 Whilshire a Los Angeles) crea i suoi piatti seguendo la filosofia del bilanciamento dei macronutrienti, ideata dal professor Barry Sears, ideatore della strategia alimentare Zona detta anche 40 30 30.

**la Dietista** - la dottoressa Emanuela Russo, dietista e Zone Consultant, consulente presso la clinica Sant'Ambrogio di Milano, appassionata di food e di cultura del cibo (la corsa è un'altra delle sue passioni), è sovente impegnata come consulente durante i corsi di cucina in Zona "così affino l'arte della cucina e cerco di essere utile per i consigli nutrizionali collegati. Piacere e salute possono andare a braccetto con un po' di cultura del cibo che non guasta".