

# Värikkäät ja mehevät uuniruoat ja vokit -ruokakurssi

## Kurssilla

Paistetaan ja maistetaan värikkäitä uuni- ja vokkiruokia. Näiden reseptien avulla tulee syöneeksi melkein huomaamatta päivän kasvisannoksen täyteen!

## Kurssi sopii

Kaikille, jotka haluavat vaihtelua arkiruokiin ja uusia ideoita kasvien lisäämiseen.

## Aika

Tiistai **16.4.2019** klo 10.00 – 13.00

**TAI**

Tiistai **16.4.2019** klo 16.00 – 19.00

## Paikka

Ravitsemusterapian  
opetuskeittiö,  
Armilankatu 33,  
Lappeenranta

## Hinta

11 €

(PALA- ja ITU-ryhmäläisille 7 €)

## Ilmoittautumiset

viimeistään **9.4.** täyttämällä **sähköinen ilmoittautumislomake** osoitteessa: päiväryhmä: [bit.ly/uuniruoat1](http://bit.ly/uuniruoat1), iltaryhmä: [bit.ly/uuniruoat2](http://bit.ly/uuniruoat2)

Jos käytössäsi ei ole sähköpostia tai mahdollisuutta täyttää sähköistä lomaketta, soita numeroon 040 194 4883 (toimisto).

Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen voi tiedustella mahdollisia vapaita paikkoja.



## Tervetuloa kurssille!