

Dictarán un taller de cocina sin TACC en Tupungato

14 septiembre, 2023



Será este sábado.

Este mes el encuentro para aprender sobre elaboración de alimentos libres de gluten será en las instalaciones del Hotel Turismo Tupungato, y como siempre el taller es gratuito y abierto a toda la comunidad.

Coordinado por la Nutricionista Andrea Luchessi esta actividad invita a preparar y descubrir recetas ricas y nutritivas donde se excluyen por completo el trigo, la avena, la cebada, centeno y sus derivados los cuales contienen una proteína que conforma el gluten, al cual son intolerantes las personas diagnosticadas con celiaquía.

Si bien el taller está destinado principalmente a celíacos y celíacas, es un espacio abierto para que toda persona

interesada pueda sumar conocimientos sobre variedad de platos y diversificar las posibilidades de alimentación.

“Vamos a hacer un tipo de pan de legumbres, porque no solamente se trata de usar las harinas Sin TACC estas que son blancas, refinadas y que no nos hace tampoco bien a nosotros, así que la idea es utilizar las lentejas u otras legumbres y va sin harinas justamente, sin esta harina de arroz que es la que mayormente usamos o premezcla que le decimos, y habrá otra receta dulce de unos alfajorcitos de maicena, pero sin aceite” adelantó la nutri Lucchesi sobre lo que trabajarán este próximo sábado.

Asimismo, durante la clase se brinda información y data importante sobre cocina sin TACC y sobre celiaquía, en simultáneo a la parte práctica donde se aprenden, por ejemplo, técnicas necesarias para realizar estas recetas en los hogares, tipo y cantidad de ingredientes, tiempos de cocción y cuidados necesarios para evitar contaminar los alimentos, todo a través del trabajo de la Dirección de Desarrollo Social del Municipio y el “Programa Alimentario Nutricional de apoyo al Celíaco”, el cual brinda asistencia alimentaria a través de módulos alimentarios y trabaja arduamente en la promoción de información y contención de personas que no cuentan con obra social.

El próximo encuentro:

Será este sábado 16 de septiembre, a las 15h, en el Hotel Turismo (en Av. Belgrano 1060). No tienen ningún costo, no requiere inscripción previa, ni es necesario llevar ingredientes, simplemente hay que presentarse con ganas de aprender y compartir un grato momento a través del arte culinario.

Fuente: Prensa Municipalidad de Tupungato