



### Oficina de lanche natural

**Período e locais de realização:**

- 22/10, das 10h30 às 12h - Goiabeiras (Cozinha do DDP);
- 23/10, das 08h30 às 10h - Goiabeiras (Cozinha do DDP).
- 24/10, das 10h30 às 12h - Goiabeiras (Cozinha do DDP).

**Carga Horária:** 1h30min

**Número de vagas:** 15 vagas

**Facilitador**

**Nome:** Rafaela Brito Fardin

**Titulação:** Nutricionista

**Descrição da oficina:**

Na oficina, falaremos sobre hábitos alimentares saudáveis e estratégias para comer melhor fora de casa, ou seja, como melhorar a alimentação nos dias atuais. Falaremos de maneira bem interativa, um diálogo.

Após a conversa, vamos aprender a fazer algumas receitas deliciosas e mais saudáveis, como:

- Sorvete de Morango (feito com inhame)
- Tapioca e pasta de amendoim
- Brusqueta de berinjela e Cuscuz