

Menú – Clase 1

La comida es tu energía y belleza.

La comida es tu vitalidad y tu fortaleza.

La comida es Dios, no la desperdices.

~ Paramahansa Hariharananda

En este primer curso hicimos:

- **Ghee** como un sustituto de la mantequilla
- **Varias leches de nuez** como un sustituto de la leche de vaca
- Un **Stroganoff vegano** como sustituto de la carne
- **Panqueques sin gluten** como sustitutos del pan común
- Una gran **ensalada**
- **Bolitas de cacao, datiles y masa de almendras** como postres divinos.
- Una **ceremonia de cacao Maya tradicional** para terminar.