

TALLER PRESENCIAL

# HEALTHY DESAYUNOS

BY LAPETRELLA



[www.lapetrella.com](http://www.lapetrella.com)



LAPETRELLA

---

## NUESTRO CONCEPTO

Lapetrella es un catering de comida deliciosamente sana en Barcelona y en este taller, Lara Petrella la Chef y fundadora de Lapetrella, enseña cómo preparar una variedad de recetas de desayunos prácticos, sanos y muy ricos para cada día.

LAPETRELLA

---

# CONTENIDO DEL TALLER I

**DURACIÓN: 3H**

1. Explicación de los ingredientes clave y el material necesario para hacer las recetas.
2. Elaboración conjunta de las siguientes recetas:
  - Granola casera
  - Cashew tumeric Banana Smoothie
  - Tapioca con aguacate, zanahoria y gomasio
  - Crepe de sarraceno con Mató de Tofu
3. Degustación de todas las recetas



LAPETRELLA

---

# CONTENIDO DEL TALLER II

**DURACIÓN: 3H**

1. Explicación de los ingredientes clave y el material necesario para hacer las recetas.

2. Elaboración conjunta de las siguientes recetas:

- Pan de Yuca y queso con chía
- Power Smoothie con gurana y cacao
- Porridge con frutas & yogurt
- Granola de sartén choco & coco

3. Degustación de todas las recetas





LAPETRELLA

---

## ¿QUE INCLUYE?

**PRECIO: 35€ POR PERSONA**

1. Guía de recetas de los platos elaborados en el taller
2. Demostración de técnicas de cocción y practica de las recetas propuestas
3. Los ingredientes necesarios para la realización de las recetas.



LAPETRELLA

---

## CLASE DE YOGA

¡Este taller es perfecto para unir a una clase de yoga antes de empezar!

Lara Petrella es profesora de Kundalini Yoga y ofrece sus clases junto al taller.

Así empiezas el día con un estado mental positivo y con muy buena vibración.

La clase de yoga tiene un coste adicional de 5€ por persona.

LAPETRELLA

---

# ¡DESAYUNA!

Aprenderás paso a paso como hacer las recetas y Lara te contará todos los secretos para llenar tus desayunos con sabor y textura para que empieces cada mañana con mucha energía y vitalidad.

**Las recetas están hechas con alimentos integrales, libres de azúcar y productos refinados, SIN lactosa y SIN glúten.**

LAPETRELLA

---

# CONTACTO

Lara Petrella  
Chef  
M: +34 691 921 388  
lara@lapetrella.com



Priscila Heimer  
Marketing & Producción  
M: +34 634 299 993  
hola@lapetrella.com

