



Yoga + Creatività

30 aprile – 4 maggio 2025

Costa Brava

Brunch

Salato:

- Focaccia con burrata, pesto e pomodorini cherry confits
- Tagliere di formaggi
- Pane con lievito madre con pomodori da sfregare e olio d'oliva
- Varietà di hummus e altri spalmabili a base di verdure
- Quiche di verdure con formaggio di capra
- Millefoglie di spinaci, ricotta e parmigiano
- Spiedino di insalata caprese
- Razione di insalata mista
- Uova (stile napoletano, turco, rancheros, frittata)

Dolce:

- Pancakes o waffels con nutella / mirtilli / marmellata
- Frutta fresca
- Yogurt con granola e frutti di bosco

Cena

Mercoledì 30 aprile

- Barbecue di porri accompagnati da salsa romesco, nocciole tostate e crumble di feta
- Melanzana *escalivada* con miele, tahini, prezzemolo e limone grattugiato
- Riso con verdure
- Crema catalana

Giovedì 1 maggio

- Ceviche di mango
- Nachos fatti in casa con formaggio e topping
- Tortillas con pico de gallo, seitan saltato, sour cream, crema di fagioli
- Torta tres leches

Venerdì 2 maggio

- Crema di verdure di stagione con uovo e crostini di pane elaborato con lievito madre
- Lasagna di verdure
- Etons Mess (meringa, fragole e panna montata)

Sabato 3 maggio

- Hummus
- Babaganoush
- Tarator (salsa leggera a base di tahini e limone)
- Pane pita fatto in casa
- Insalata Fattoush
- Tabulé
- Uova shakshuka
- Falafel
- Yogurt con panna, miele, frutti di bosco e cacao