

# Taller Desayunos y Snacks Saludables

*En todos los momentos de la vida se puede observar que el déficit de nutrientes influye negativamente en la salud a corto y largo plazo.*

En ese sentido, en la Universidad Le Cordon Bleu buscamos promover la alimentación nutritiva para que, con el tiempo, tanto niños, jóvenes y adultos; opten por alimentos o snacks saludables en vez de calorías vacías que suelen encontrarse en los refrigerios, loncheras e incluso desayunos. Por ello, hemos diseñado un taller totalmente práctico con alternativas deliciosas para acompañar la alimentación durante las horas que se pasa fuera de casa.



## Datos generales



**Fechas:** Lunes 19 y martes 20 de diciembre



**Duración:** 2 sesiones



**Horario:** De 6:00 p.m. a 10:00 p.m.



**Modalidad:** Presencial



**Inversión:**  
Precio regular: S/600  
Promoción (25% dscto.): S/450



## Nuestra Propuesta

### Sándwiches

- Sándwich de jamón de pavo, palta, tomate y aceite de oliva, en pan ciabata
- Sándwich de pimientos asados, palmitos, aceitunas verdes, sprout y palta en pan francés
- Sándwich de pollo deshilachado, mantequilla de maní y brotes mix, en pan de maíz
- Sándwich de palta, aceitunas, pecanas y brotes de alfalfa en pan de molde integral
- Sándwich de pasas, aceitunas, nueces de la amazonia y palta en pan árabe
- Sándwich de berenjenas, zucchini, mantequilla de maní en pan árabe integral

### Ensaladas de frutas

- Papaya, tuna verde, melón y arándanos
- Sandía, fresas, frambuesas y aguaymantos
- Mandarina, uva verde, plátano y gajos de lima.
- Piña, peras, granadilla y kiwi.
- Avena con quinua y aromas de vainilla
- Avena con cacao y aromas de naranja
- Jugo de Tuna roja
- Jugo de Manzana Y Jugo de Melón

### Nota Importante

- La Universidad Le Cordon Bleu Perú se reserva el derecho de reprogramar o cancelar los cursos que no cuenten con el número mínimo de inscritos establecidos por la institución.
- Se reserva el derecho de modificar la plana docente de acuerdo a disponibilidad o cambios en el programa.
- Los trámites de retiro o cambio sólo se realizan hasta 10 días antes del inicio de clases. Caso contrario deberá asumir la penalización correspondiente. El pago realizado no está sujeto a devolución ni transferencia, el retiro no modifica el monto comprometido a pagar. El retiro es sólo académico y no económico.