

ZEN ALREDEDOR DE LA MESA

Taller de cocina: temporada de verano

El retiro comienza el 20 de junio de 2025

Finaliza el 24 de junio de 2025

En el Centro Zen Borisa, España

Tendremos 3 clases de cocina

Mañanas 9.30-12.30 clase

Yoga y senderismo opcionales por la tarde

Práctica zen opcional por la mañana y por la noche

VIERNES 20 DE JUNIO (LLEGADA)

17.30h Cena

19.00h Practica de la tarde (opcional)

SÁBADO 21 DE JUNIO

6.30h Practica de la mañana (opcional)

8.30h Desayuno

9.30h-12.30h Clase

13.00h Comida

15.30h Yoga (opcional)

17.30h Cena

19.00h Practica de la tarde (opcional)

Recetas:

- Rollito de primavera vegano con setas
- Bolas de tofu con leche de coco amarilla
- Ensalada asiática de papaya
- Sopa de zanahoria

DOMINGO 22 DE JUNIO

6.30h Practica de la mañana (opcional)

8.30h Desayuno

9.30h-12.30h Clase

13.00h Comida

15.30h Senderismo (opcional)

17.30h Cena

19.00h Practica de la tarde (opcional)

Recetas:

- Barcas de escarola rellenas de feta de macadamia
- Ensalada Ziizika, con pepino y yogur de anacardo
- Habas a la griega

-Schnitzel de tofu

LUNES 23 DE JUNIO

6.30h Practica de la mañana (opcional)

8.30h Desayuno

9.30h-12.30h Clase

13.00h Comida

15.30h Yoga (opcional)

17.30h Cena

19.00h Practica de la tarde (opcional)

Recetas:

-Cojines de remolacha rellenos de pate de almendra

-Ensalada de Tabulé con quinoa y verduras de hoja verde

-Pan de focaccia

-Gíngolas a la brasa

-Garbanzos con salsa de tomate

MARTES 24 DE JUNIO

6.30h Practica de la mañana (opcional)

8.30h Desayuno

9.30h Resumen y despedida