

# CALENDARIO

# Clases de Cocina *Live*



**FRESHMART®**  
[...es para todos]



**¡GRATIS!**

**Febrero 2021**

Sábado 27

“Revoltillo” de Tofu y Omelette de Garbanzos

**Marzo 2021**

Sábado 6

Sushi Mañanero

**Marzo 2021**

Sábado 20

Lasaña de “Carne” de Lentejas

**Abril 2021**

Sábado 10

Pastel de Guineo y Nueces

**Abril 2021**

Sábado 24

Bowl de Arroz Integral

**Mayo 2021**

Sábado 8

4 Opciones de Pudines de Chia

**Mayo 2021**

Sábado 22

Boloñesa Vegana

**Junio 2021**

Sábado 5

Galletas Chocolate Chip sin gluten

**Junio 2021**

Sábado 19

Pastelón de Batata Mameya Relleno de “Carne” Molida

**Junio 2021**

Sábado 26

Tostadas Francesas veganas

*¡Sorteo de un Freshmart Gift Card en cada clase!*

Clases por la Chef Irelis Pérez Cintrón quien posee una certificación en nutrición a base de plantas de la Universidad de Cornell. Actualmente completa su grado como vegan chef de la Universidad Vegan Culinary Academy. Maestra de Educación Elemental y Patóloga del Habla. Su pasión es educar sobre la alimentación saludable.

En 2016 creó el concepto Vegan Puerto Rico para ayudar a las personas a desarrollar un estilo de vida más saludable y motivarlos a añadir más frutas y vegetales a su vida.