

十二月在地農學堂：冬至雪飄賀聖誕

第二講－聖誕食得營工作坊 X 交換手作聖誕禮物Party



慶賀聖誕是否一定要大魚大肉？此工作坊將邀請資深營養師April Wong小姐教導大家如何於佳節中吃得有營。

日期：8/12/2013 (星期日)

時間：2:30 - 4:00

地點：中環農墟內，中環天星碼頭（七號）

內容：

- 講解聖誕節Party Food 的營養陷阱及有營飲食秘訣
- 即時示範示範聖誕節健怡Party Food，包括冬日濃湯，脆餅配3款蔬菜醬（紅菜頭醬，粟米醬，紅蘿蔔醬）
- 參加者參與製作健怡Party Food
- Party 分享環節：參加者試食健怡Party Food
- Party 分享環節：參加者交換手作聖誕禮物

費用：\$50

（各參加者需自備餐具，包試食並可取走時令香草一份）



April Wong小履歷

- 香港營養學會認可營養學家。曾於東京學藝大學研習日本料理，畢業後任職營養師。確信美味、簡單、健康可以共存，並於閒暇努力實踐，享受自煮的樂趣。「吃喝，不只為了填飽肚子、汲取營養，還是使心靈滿足的生活享受。」
- 經營“Prepare Less, Enjoy More!” Facebook，分享煮食趣事及營養資訊

報名及查詢

24837191 /

24837189

helenleung@kfbg.org



中環農墟

Central Farmers' Market

愛上在地好生活

Good Life Sundays

需留位報名，名額有限，先到先得