

# Zdrowy fast food

W powszechnym przekonaniu fast food to jedzenie, od którego zwolennicy zdrowego odżywiania trzymają się z daleka. Kosztuje ich to wiele sił, bo przecież fast food jest równie smaczny jak niezdrowy. Już nie! Zdrowy styl życia wcale nie musi oznaczać rezygnacji z dań typu fast food. Pod wodzą Tomasza Jakubiaka, Tomasza Lacha i przy wsparciu Katarzyny Glinki uczestnicy warsztatów uczyli jak się łamać kulinarne stereotypy. Pokazali jak połączyć fast food z ideą zdrowego żywienia. Na stołach pojawiły się m.in.: fit pizza na spodzie z kalafiora, hamburger ryżowy z krewetki, trawiasta foccacia, czy burger z karmelizowanymi gruszkami i sosem gorgonzola.