



Bolas chinas

① **Tao Center** Tl. 91 429 29 95 (Atocha)

Budismo

① **Centro Budista** Tl. 91 548 09 17 (Pl España)

Cantos armónicos

① **Tao Center** Tl. 91 429 29 95 (Atocha)

Cine

① **Artepolis** Tl. 91 539 08 43 (Lavapiés)

① **Clave 53** Tl. 635 514 576 (Opera)

Claqué

① **TALLERES INTENSIVOS DE VERANO**

Clases regulares lunes y miércoles. Todo el día.

Sala acondicionada. Aire y ducha. Información y reservas:

Tl. 913159776 www.contaptoe.com
contaptoe@contaptoe.com

Clown

① **Clave 53** Tl. 635 514 576 (Opera)

Coaching

① **Thuban** Tl. 91.435 02 99 (Goya)

Cocina

① **COOKING CLUB CURSOS PRACTICOS DE COCINA PARA PRINCIPIANTES**

Española, japonesa, vegetariana, repostería ...y muchos más. El precio incluye los ingredientes, una comida/cena, el mandil, dossier de recetas y diploma. www.club-cooking.com
Tl. 91 323 29 58 (Plaza Castilla)

① **E. de Vida** Tl. 91. 645 91 65 (Sol)

① **Sanave** Tl. 629.909 022 (Varios)

Crema fría de guisantes con agar agar

El agar agar es un extracto de algas rojas que se emplea tanto en la preparación de platos dulces como salados, en general para preparaciones que deseamos espesar. Nos permite calentar ligeramente la gelatina y conservar su consistencia, obteniendo una textura más suave. Tiene muchas ventajas, la más destacada es la fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.

Su uso es muy fácil, no necesita hidratación previa. Se disuelve en un líquido en ebullición y se mueve durante 2m. y esta lista.

INGREDIENTES (para 4 p.)

- 1kg guisantes congelados
- 1/2 L +100 ml. de agua
- Aceite de oliva
- 1g de Agar Pronagar

ELABORACIÓN:

1. Una vez descongelados los guisantes, se meten en la thermomix y se Trituran con 1/2 litro de agua (sino se dispone de thermomix, se hace con la turmix).

2. Se calientan 100 ml de agua restante, y una vez que empiece a hervir, se añade el agar, dejándolo hervir durante 2m. Se retira y se deja templar (no dejar enfriar del todo porque sino cuajaría).

3. Incorporar el agar disuelto en el agua, a la crema de guisantes. Seguir batiendo, añadir la sal y el aceite de oliva.

4. Pasarla por un chino, y servir, se puede decorar con aceitunas negras picadas.

Receta ofrecida por
Cooking Club de Cocina



Y si buscas formación profesional

ACUPUNTURA

Ecovidabella
C/ Orense 12 - Tl. 91 556 10 09
ecovidabella@ecovidabella.com

CONSTELACIONES

Inst. Constelaciones Familiares
C/ Salamanca, 6- 1º B
Tl. 660 343 839
bchampetier@wanadoo.es

HIPNOTERAPIA

• Centro Joselias
Pº Florida, 2 1º-C - Tl. 91 559 27 47
jose.elias@teleline.es

HAY TEACHER

• Av Mare de Deu de Monserat, 157
Barcelona - Tl. 93 310 20 00
rosahay@teleline.es

NATUROPATIA

• Thuban Corporacion
C/ Toledo, 142 - Tl. 91 435 02 99
mcobo@holograma.com

• Escuela Naturopatía Censana
Velarde, 20, local 2-4
Tl. 91 446 83 42

TAO-YIN

• Tao Center
Atocha, 20 - Tl. 91 429 29 95
info@taocenter.com.es

TEATRO

• Escuela Teatro Aula Actor
Malcampo, 21 - Tl. 91 510 01 89
cermar@meteo3.com

YOGA

Yoga Arati
C/ Martín de Vargas, 26
Tl. 91 474 96 64
giselarati@hotmail.com

• Escuela Yoga Chamartin Bindu
Perez Ayuso, 11 - Tl. 91 413 82 38
digambar@yogabindu.net