**Comunicado de Imprensa**

**Lisboa, 18 de setembro de 2019**

*Showcookings* gratuitos decorrem na Praça de Novo Mundo, no Piso 0

**Centro Colombo recebe 3 *showcookings* especiais e saudáveis com Mafalda Almeida**



Para celebrar o regresso às aulas, no dia **22 de setembro**, o **Centro Colombo** vai ser palco de **três *showcookings* de cozinha**, com a **nutricionista Mafalda Almeida**. Acontecem na **Praça de Novo Mundo**, no **Piso 0**, às **11h00, às 14h00 e às 16h00**, os *showcookings* que prometem ensinar aos visitantes receitas práticas, divertidas e saudáveis.

Os *showcookings* têm temáticas diferentes e foram idealizados para um regresso às aulas mais nutritivo e saudável. “**Lanches saudáveis para levar para a escola**”, “**Marmitas/Pokés saudáveis**” e “**Sobremesas saudáveis**” são as temáticas que dão o mote a cada um destes momentos.

Entre trufas de cacau com amêndoa e morangos, salada de arroz preto com tomate, feta e manjericão, e gelado de manteiga de amendoim, são muitas as receitas que a nutricionista vai confecionar, ensinando aos visitantes alguns truques para colocar saúde no prato.

A participação é totalmente gratuita, mas implica **inscrição prévia** que deverá ser efetuada no [site do Centro](https://www.colombo.pt/showcooking/reserva/) e comprovada no dia no local do evento. **Cada *showcooking* está limitado a 40 participantes**, sendo que cada participante pode apenas participar numa sessão.

Mafalda Almeida é nutricionista, autora do [blog](https://www.loveat.pt/) “Eat Right, Love Eat, Feel Amazing” e de dois livros de alimentação saudável: “Equilíbrio: o guia de receitas para um intestino saudável” e “Superalimentos: refeições com mais vida”. Atualmente, a amante de cozinha e nutrição utiliza também o seu [instagram](https://www.instagram.com/mafaldaralmeida/), que conta com mais 26 mil seguidores, para partilhar a sua rotina e opções de alimentação, receitas práticas e saudáveis e, também, para desmitificar o mundo da nutrição.

No dia **22 de setembro**, o **Centro Colombo** vai ser palco de dicas para uma alimentação saudável, receitas deliciosas e apetites aguçados. Totalmente **gratuitos**, os ***showcookings* by Mafalda Almeida** vão ensinar aos visitantes as receitas mais práticas e nutritivas para um regresso às aulas em grande.

**Programação Showcookings:**

**11h00 – 12h00:** Lanches saudáveis para levar para a escola

**14h00 – 15h00:** Marmitas/Pokés saudáveis

**16h00 – 17h00:** Sobremesas saudáveis

**Sobre o Centro Colombo**

O Centro Colombo, um dos maiores centros comerciais da Península Ibérica com 113.858 m2 de Área Bruta Locável (ABL), dispõe de mais de 340 lojas e possui características únicas que, juntamente com uma oferta variada e exclusiva, permitem ao consumidor a melhor experiência em compras. Com uma área de abrangência supra regional, no Centro Colombo encontra tudo aquilo que possa imaginar. São mais de 60 restaurantes, 8 salas de cinema e um IMAX, Jardim Exterior, Health Club, Parque Infantil (*ColomboLand*), Espaço BabyCare e *Bowling City*, além de vários serviços de apoio ao cliente e das maiores lojas âncora do país que incluem as marcas mais procuradas pelos consumidores. Desta forma, o Centro Colombo representa uma oferta completa caracterizada pela Inovação e Diferenciação dos seus produtos e serviços, com o intuito de maximizar o conforto e segurança dos seus clientes.

A par da experiência única de compras e de lazer que oferece aos seus clientes, o Centro Colombo assume a responsabilidade de dar um contributo positivo para um mundo mais sustentável, trabalhando ativamente para um desempenho excecional nas áreas ambiental e social. Todas as iniciativas e novidades sobre o Centro podem ser consultadas no site [www.colombo.pt](http://www.colombo.pt) e na página de Facebook em <https://www.facebook.com/centrocolombo>.

**Para mais informações por favor contactar:**

Lift Consulting – Catarina Marques // Maria Fernandes  
M: +351 934 827 487 | M: +351 911 790 060  
[catarina.marques@lift.com.pt](mailto:catarina.marques@lift.com.pt) // [maria.fernandes@lift.com.pt](mailto:maria.fernandes@lift.com.pt)