

COCINA VEGETARIANA

Inicio 17/04/18 **Fin** 26/04/18 **Horas** 12 **Días /Horario** M-J 18:00-20:00

Lugar Pº Zubiaurre, 84 (VILLA YEYETTE) 20015 DONOSTIA **Precio** 180,00 €

Objetivos El alumnado aprenderá las técnicas de la cocina vegetariana así como a crear menús equilibrados, sabrosos y sencillos.

Contenidos

- Fundamentos nutricionales de la alimentación vegetariana, vegana y crudivegana con alimentos de cultivo ecológico.
- Aprender a cocinar sin gluten, sin lácteos y sin azúcares refinados.
- Conocer los valores nutricionales básicos de la alimentación vegetariana.
- Aprender diferentes técnicas de cocción de los alimentos.
- Aprender a cocinar con proteínas vegetales que no provengan de la soja.
- Conocer las diferentes salsas y su empleo: soyu, tamari, hierbas aromáticas, etc.
- Aprender a utilizar los diferentes tipo de miso así como las algas: wakame, kombu, iziki, nori, etc...
- Recuperar recetas tradicionales de la dieta mediterránea utilizando alimentos procedentes de la agricultura ecológica.
- Aprender a elaborar postres con ingredientes integrales, sin lácteos, ni gluten ni azúcares refinados.

Requisitos

Más información Cursos con coste bonificable a través del Sistema de bonificaciones de la Seguridad Social.