

TALLER DE "MENUS SALUDABLES Y DE TEMPORADA"

Cada día se elaborará un menú con productos de temporada y ajustándonos a una alimentación saludable, elaborando platos con productos frescos y de calidad, una alimentación variada y sobre todo rica que nos ayuden a mantenernos en forma. Para personas sin experiencias que quieran aprender técnicas sencillas de cocina, sin miedos, aprendiendo a mezclar sabores.

OBJETIVOS GENERAL

Aprender recetas con productos de temporada aplicando técnicas saludables y manteniendo un equilibrio en nuestra dieta.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer y aplicar el concepto de menú equilibrado mediante "la rueda de los alimentos y la teoría del plato".

Aplicar las técnicas de cocinado saludable: ensaladas, vapor, horno, salteados, sofritos, microondas, hervidos, plancha, horno, vinagretas, salmueras, marinados, frituras correctas.

Emplear medidas higiénicas y de seguridad en la cocina

Reciclar residuos y reutilizar comida. Cuidado al medioambiente

Utilizar los productos de temporada y km 0.

CONTENIDOS

Desayunos, meriendas y postres saludables: crep de trigo sarraceno, tostadas integrales con verduritas salteadas y germinados, bizcocho de plátano, fruta de temporada, sándwich de pollo y canónigos

Ensaladas completas: ensalada César de brócoli. Vinagretas.

Platos con verduras de temporada: espaguetis de calabacín con langostinos, juliana de judías verdes con huevó poché, tartar de remolacha.

Pescados de temporada: bonito escabechado, merluza al vapor, salmón en papillote.

Complementos: pan de calabacín, salsa tzaltziki

Carnes blancas: pollo a la sal.

TEMPORALIZACIÓN

10 horas.

Unas 2,5 horas diarias

De 17 a 19,30 h

4 días.

De lunes a jueves. Del 17 de junio al 20 de junio.