

# COCINA COTIDIANA SENCILLA, SABROSA Y SALUDABLE



**COCINA COTIDIANA SENCILLA, SABROSA Y SALUDABLE** es un curso corto (12 horas: tres horas por semana); con recetas para la vida diaria. Aprenda a hacer comidas prácticas y saludables con nuestro Chef, y disfrute de comida saludable.

## CONTENIDO DEL CURSO

### Primera clase: Cereales I

- Quinua con verduras.
- Avena seca.
- Leche de cereales arroz, quinua y avena.
- Canelones.

### Tercera clase: Sopas

- Mute.
- Colada de plátano.
- Sopa Andina.

### Segunda clase: Cereales II

- Arepas de corrido.
- Arepas de trigo leudadas.
- Torta fría de pan.

### Cuarta clase: Asados y horneados

- Berenjenas rellenas.
- Torta de pascualina.
- “Albóndigas” de avena.

### Valor del curso

\$ 95.000= (Noventa y cinco mil pesos m/cte) los cuales NO cubren el valor de los ingredientes.

Incluye: las recetas, la degustación y el certificado.

### Nota:

- Los contenidos de cada curso están sujetos a cambios sin previo aviso a fin de mejorar su contenido.
- La apertura del curso está sujeta a la inscripción del cupo mínimo.
- El alumno deberá traer un delantal, una toallita para las manos y un cuchillo, a cada una de las clases.

**¡Inscripciones abiertas!**

**Informes e Inscripciones: 300 207 2872 – 312 582 2138 – 316 431 2714**

