



COMIDAS RÁPIDAS SALUDABLES

COMIDAS RÁPIDAS SALUDABLES es un curso corto (12 horas: tres horas por semana) que le enseñará a preparar esta clase de comida con un importante valor nutricional y, cuidando el manejo de la grasa y el dulce.

CONTENIDO DEL CURSO

Primera clase: Sándwiches y salsas

- Sándwiches de germinados de alfalfa.
- Sándwich de portobelo.
- Sándwich con tofu a las especias.
- Mayonesa de tomate y de pimentón.
- Tártara.
- Pesto.

Tercera clase: Tostaditos

- Bruchetas con pesto y tofu.
- Patacón relleno.
- Arepa rellena.

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.

Segunda clase: Carnes frías vegetales y salsas

- Salchipapa.
- Perro caliente.
- Picada.
- Salsa de piña.
- Salsa rosada.
- Mostaneza.

Cuarta clase: Hamburguesas, pinchos y papas

- Hamburguesa.
- Pinchos.
- Papas a la francesa horneadas.

¡Inscripciones abiertas!

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

