

## EL ABC DE LA COCINA SALUDABLE



**EL ABC DE LA COCINA SALUDABLE** es un curso corto (12 horas: tres horas por semana), que presenta las técnicas básicas necesarias para un correcto desempeño dentro de la cocina saludable, y algunas preparaciones de la vida diaria.

### CONTENIDO DEL CURSO

#### **Primera clase: Operaciones básicas de la cocina saludable**

- Cortes más comunes que ayudan y facilitan el trabajo dentro de la cocina.
- Métodos de cocción más comunes.
- Concasse de tomates.
- Vegetales salteados.
- Shop suey.

#### **Tercera clase: Arepas y sopas**

- Aderezos de champiñones
- Arepas integrales
- Sopa de patacón.

#### **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: Preparaciones bases de la cocina**

- Fondo de vegetales.
- Salsas madres: básica, bechamel, tomate.
- Guiso básico.
- Melado, mieles y estevia.
- Crema de champiñones.

#### **Cuarta clase: Arroces y pastas**

- Arroz integral básico.
- Arroz integral chino.
- Lasaña.

**¡Inscripciones abiertas!**

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

