



ENSALADAS Y VERDURAS

ENSALADAS Y VERDURAS es un curso corto (12 horas: tres horas por semana), que presenta las verduras como el redescubrimiento culinario de nuestros días; la comida ideal para la salud, las dietas y las curas de adelgazamiento, desintoxicación y prevención de muchas enfermedades.

CONTENIDO DEL CURSO

Primera clase: Ensaladas I

- Reconocimiento de ingredientes.
- Pesto.
- Aceite al tomate.
- Aceites aromatizados.
- Mayonesa de soya.
- Ensalada Rusa.

Segunda clase: Ensaladas II

- Gomasio.
- Vinagreta.
- Salsa rosada.
- Ensalada Mixta.
- Ensalada con germinados.
- Ensalada de otoño

Tercera clase: Verduras I

- Kuku de espinacas.
- Hortalizas a la Barbacoa con mayonesa de ajo.
- Cous-cous de hortalizas.

Cuarta clase: Verduras II

- Hojaldre de verduras.
- Berenjenas rellenas.
- Verduras en leche de coco.

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

