

MACROBIÒTICA AVANÇADA

MACRO AVANZADA CURSO COMPLETO 6 SESIONES



Preu: 245.00€

Horari:: 19,30-21,30h

Data del curs:: 26/01/2017

Impartit per: Silvia Mirabet

Lloc: Cookiteca Sarrià

Si ya has asistido a alguno de nuestros curso de macrobiótica, este curso te encantará porque haremos recetas más sofisticadas y aprenderemos cómo combinarlas para crear menús para toda la familia y también para invitar!

Como en otros cursos habrá información teórica pero mucha práctica, con el objetivo de conseguir alimentarnos de una foma más saludable y obtener más energía de lo que comemos.

Utilizaremos ingredientes variados: verduras y hortalizas, cereales, legumbres, algas, semillas, hierbas, frutas frescas, frutos secos, aceites de calidadâ€¦ además de todos los productos del mar.

Cada sesión dura **2h** y **acaba con una degustación de las recetas.**

El curso se compone de 6 sesiones:

PROGRAMA

SESIÓN 1. DIFRUTA CON LOS CEREALES

Recetas con nuevos ingredientes y combinaciones muy sorprendentes

- Arroz salvaje con calabacines al estragón
- Ensaladilla de cebada atún y aguacate
- Quinotto de espárragos
- Crema budwig con polen (para desayunos y meriendas)

SESIÓN 2. SACA PARTIDO A LAS VERDURAS

Aprovecha al máximo los sabores, texturas y propiedades de las verduras con nuevas combinaciones:

- Brocomole con pan de centeno
- Base de pizza de coliflor, falsa salsa tomate y topping de shitake al pesto
- Verduras salteadas con tofu y lino
- Ensalada de brocoli con aliño aromático de jengibre y cilantro

SESIÓN 3. PROTEINA VEGETAL GOURMET

Recetas para todos los gustos, con una presentación espectacular:

- Quinoa con verduras y semillas
- Croquetas de lentejas con cúrcuma
- Quenelle de judía blanca sobre lecho de pepino macerado
- Crema de chía con topping crujiente

SESIÓN 4. SABOREA LAS RAÍCES Y TUBÉRCULOS

Nuevas recetas para sustituir la ingesta de dulces pocos saludables durante el día.

- Risotto de celery con crujiente de alcachofas
- Velouté de ajo con topping de germinados
- Zanahorias confitadas al horno con zoodles de calabacín
- Albóndigas de seitan con nabos

SESIÓN 5. ALGAS II

Recetas con algas tanto cocinadas como crudas, como plato principal o como acompañamiento.

- Terrina de shitake con wakame y agar-agar
- Empanadilla de tempeh y spaghetti de mar

- Lentejas al hinojo con kombu
- Condimentos con alga para cereales y ensaladas

SESIÓN 6. SUPERFOODS, MINERALES VITAMINAS

Recetas para empezar el día con mucha energía!

- Mantequilla de zanahoria y pan de cereales casero
- Kefir con arándanos y copos de nori
- Paté de aguacate con miso y cúrcuma
- Cola nutritiva
- Trufas con cacao RAW

HORARIOS

Jueves de 19:30 a 21:30h en Cookiteca Sarrià

Póxima convocatoria curso completo: 26 de enero de 2017

PRECIOS

Clases sueltas: 45€

Curso completo: 245€



Cookiteca Valencia 223: Valencia 223, bajos 08007 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Poble Espanyol: Av. Francesc Ferrer i Guardia, 13, 08038 Barcelona - Tlf. 93 205 93 73

Cookiteca Sarrià: Carrer Major de Sarrià nº 74, Barcelona 08017 - Tlf. 93 205 93 73

Venimos a su empresa, su espacio, su casa...: Qualsevol ubicació

www.cookiteca.com
Correu electrònic:
info@cookiteca.com