

MONOGRÁFICS DE CUINA

BATCH COOKING



Preu: ~~30.00€~~ 15.00€

Horari:: 20:00-21:30

Data del curs:: 14/06/2018

Impartit per: Rachel Fer

Lloc: Cookiteca Sarrià

¡OFERTA! 50% de descompte

Curs teòric-pràctic:Â Per què es necessari el batch cooking si el nostre objectiu es menjar saludable?

La planificació del menjar es la clau per portar una alimentació saludable. La gestió del temps ha de ser productiva i eficient.

L'objectiu del curs és *optimitzar i aprendre com pots crear plats molt saludables, si tens els bàsics ja cuinats a la teva nevera* i de quina forma es millor combinar els aliments perquè el teu plat a taula sigui equilibrat.

Â

DURACIÓ DEL CURS:Â Â Â Â Â

1ª fase : 30 minuts de teoria, presentació en power point:

-Â Â Â Â Â Batch cooking

-Â Â Â Â Â Gestió del temps

-Â Â Â Â Â 4 bàsics

-Â Â Â Â Â Distribució del plat

$\hat{A}$ $\hat{A}$ $\hat{A}$ $\hat{A}$ [illegible]

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