cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

MONOGRÁFICOS DE COCINA

BATCH COOKING

Precio: ~~**30.00€**~~ **15.00€**

Horario: 20:00-21:30

Fecha del curso: 14/06/2018

Impartido por: Rachel Fer

Lugar: Cookiteca Sarrià

OFERTA: 50% de descuento

Curso teórico-práctico: ¿Por qué es necesario el batch cooking si nuestro objetivo es comer saludable?

La planificación de la comida es clave para llevar una alimentación saludable. La gestión del tiempo tiene que ser productiva y eficiente.

El objetivo del curso es ***optimizar y aprender cómo puedes crear platos muy saludables, si ya tienes los básicos cocinados en tu nevera*** *y d*e qué forma es mejor combinar los alimentos para que tu plato sea equilibrado.

DURACIÓN DEL CURSO:

1ª fase : 30 minutos de teoría, presentación en power point:

- Batch cooking
- Gestión del tiempo
- 4 básicos
- Distribución del plato

- Alimentación equilibrada

2ª fase:60 minutos de práctica: creación de platos saludables.

PARA QUIÉN ES ESTE CURSO:

Personas con inquietudes alimentarias saludables. Madres y padres que no tienen tiempo para cocinar, profesionales muy sedentarios...

Rachel_Fer_web

Image not readable or empty
/source/Rachel_Fer_web.jpg

PROFESORA:

Rachel Fer (Raquel Martínez): Técnica en dietética y nutrición (especial alimentación infantil). La podéis encontrar en su web www.rachelfer.com o en las redes sociales como @rachelfertv.