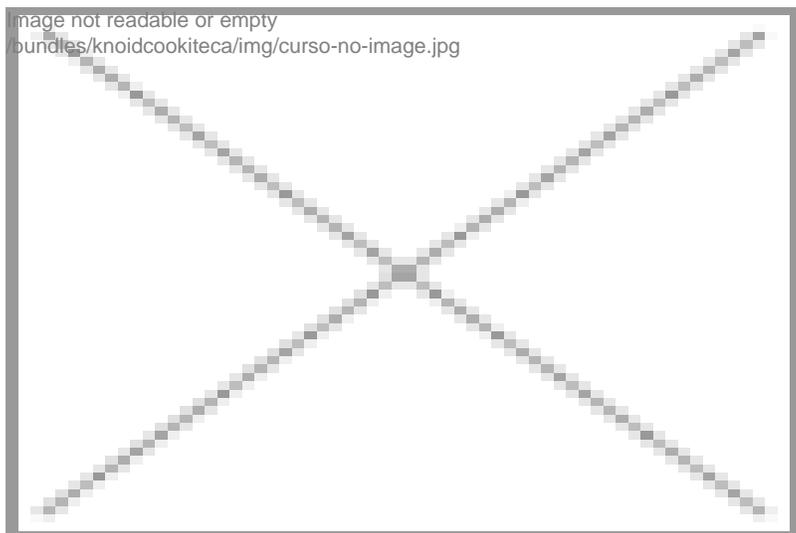


cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA VEGANA - Curso completo



Precio: 160.00€

Horario: 19:30-21:30

Fecha del curso: 15/05/2018

Impartido por: Alf Mota

Lugar:

Cuatro talleres de cocina vegana, sana y equilibrada con ingredientes naturales, dirigidos por Alf Mota, cocinero y profesor de cocina natural y terapéutica.

1. Croquetas y hamburguesas veganas 15 de mayo

Croquetas de trigo sarraceno y setas / Croquetas de quinoa y calabaza / Hamburguesas de mijo con espinacas / Hamburguesas de azukis y lino

2. Buddha bowls de Primavera 29 de mayo

Arroz thai, curry verde de garbanzos, ensalada con aliño de tahin y jengibre / Tofu al Teriyaki, escaldados verdes con salsa de misos y lima, Yakisoba vegetal / Hummus con algas, chips de polenta, ensalada de azukis con remolacha y manzana / Ceviche de papaya, tortitas de lentejas dahl, veganesa de aguacate y lima.

3. Ensaladas silvestres nutritivas 12 de junio

Ensalada de rúcula con arándanos, anacardos y coco tostados / Ensalada de espinacas con rabanitos macerados, nueces y queso feta vegano / Ensalada de kale macerada con manzana ácida, tomates deshidratados y parmesano vegano / Ensalada de achicoria y canónigo con quinoa y vinagreta de frutos rojos.

4. Smoothie bowls y helados veganos 19 de junio

Sorbete fantasía de remolacha / Choco coco plátano frito, choco coco plátano helado / Smoothie bowl aguacate y lima con moras y pistachos / Smoothie bowl melocotón y amasake con esferas de melón y menta

Profesor:

Alf Mota: Cocinero y profesor de cocina, chef terapéutico personal, organizador de caterings ecológicos. Distinguido por la Unión Vegetariana Española como chef vegetariano. Miembro del equipo Eco Chef España. Formado en macrobiótica, en nutrición y dietética, en cocina aplicada a la dietoterapia, en agroecología y en comunicación.

alf_mota.[3]

Image not readable or empty
/source/alf_mota.[3].jpg

Precio: 45€/clase

Precio curso completo 160€



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...: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com
E-mail:
info@cookiteca.com