cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA VEGANA ALF

CURSO DE COCINA VEGANA AFTER WORK 5 talleres



Precio: 225.00€

Horario: 19:30-21:30

Fecha del curso: 15/01/2019

Impartido por: Alf Mota

Lugar: Cookiteca On Tour

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

PROGRAMA:

15/01 _ HOT DETOX CON ALEGRÍA
Dip de lentejas rojas con calabaza y coco.
Verduras al vapor con salsa de tahin y wakame.
Ensalada de arroz prohíbido con vinagreta de miso y jengibre.
Papillote de peras con especies.

29/01- LOCOS POR LA PASTA Y SUS SALSAS
Fusilli de guisantes con salsa de zanahoria y tomate.
Espaguetis de espelta con salsa de remolacha.
Macarrones de trigo sarraceno con pesto de kale y umeboshi.
Dulce de fideos arabe.

12/02_ VEGAN CHOCOLATE LOVERS
Rawnie con chocolate, frutos secos y dátiles.
Bizcocho de chocolate con frutos rojos.
Verduras braseadas al estilo nórdico con mole de chocolate.
Broquetas de tempeh con salsa de miso, cacauetes y chocolate.

12/03_ SUPER ALIMENTOS
Pudding de chía con piña y coco.
Batido verde con maca y matcha.
Hamburguesas de azukis con lino y el autentico ketchup.
Crema de setas con condimento de nori

O2/04_ BUFFET VEGANO

Trio de super ensaladas con vinagretas healthy.
Tabla de patés veganos con crudités y crackers.
Ratatouille con bechamel de cúrcuma.
Bolitas energéticas para todos los gustos.

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 dietoterápia, en agroecología y en comunicación.*

alf_mota.[3]

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