cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

# COCINA VEGANA INVIERNO: SOSTENIBLE, CREATIVA Y DE TEMPORADA

## CURSO VEGANO Y SALUDABLE (PACK 6TALLERES) PG



**Precio: 250.00€**

**Horario:** 19-21h

**Fecha del curso:** 12/01/2021

**Impartido por:** Sofia Ferreira

**Lugar:** Cookiteca Valencia 223

**Talleres prácticos de cocina vegana dirigidos a todos aquellos que quieren iniciarse en este tipo de alimentación.**

**Estructurados es 6 temas, para que puedas incorporar fácilmente la dieta vegana en tu día a día, desde el desayuno hasta los postres!**

### 1. Batch cooking vegano

Elaboraremos bases de legumbres, vegetales y cerales para conseguir estas recetas:

- Crema lentejas rojas y boniato
- Pasta con boloñesa de lentejas rojas
- Hummus con crudites
- Verduras al vapor con aliño de tahine
- Wraps de col con boloñesa, hummus o verduras
- Verduras salteadas con tofu
- Arroz Integral con semillas tostadas

- Bocadillo de sushi
- Hamburguesa de arroz y verduras
- Bolitas de arroz y gomasio con salsa tahine

### 2.Taller de Desayunos Veganos

- Vasito de pudin de chia con fruta de temporada
- Porridge de avena con manzana y canela
- Panquecas de sarraceno con mermelada
- Crepes salados con pasta de almendras y hierbas
- Leche Vegetal Almendras

### 3. Tapas y Patés Veganos

- Tabla de paté de altramuces, paté de remolacha y queso crema de anacardos con crudités de verduras y tostaditas de trigo sarraceno
- Rollitos con salsa de cacahuete
- Champiñones rellenos
- Tostada de revuelto de tofu

### 4. Hamburguesas y salsas

- Hamburguesa de Alubias
- Hamburguesa de Remolacha
- Hamburguesa de Lentejas
- Salsa BBQ
- Salsa Verde
- Ketchup
- Alioli
- Pickles rápidos

### 5. Comfort Food (Guisos caseros veganos)

- Sopa de mijo y setas
- Curry de verduras
- Estofado de lentejas
- Guiso de alubias
- Verduras al horno con salsa

### 6. Postres Veganos

- Cheesecake de frutos rojos en vasito
- Salame de chocolate y frutos secos
- Tarta tatín de manzana
- Peras al horno con salsa de café
- Galletas

**Local:**

Sarrià: inicio 19/01/2021

Paseo de Gràcia: inicio 12/01/2021

**Horario:**

Martes de 19-21h

**Precio:**

1 taller: 45€

3 talleres 130€

6 talleres: 250€

**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
**Cookiteca On Tour:** Cualquier ubicación

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