cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

MACROBIÓTICA AVANZADA

MACRO AVANZADA CURSO COMPLETO 6 SESIONES



Precio: 245.00€

Horario: 19:30-21:30h

Fecha del curso: 11/05/2017

Impartido por: Silvia Mirabet

Lugar: Cookiteca Sarrià

Si ya has asistido a alguno de nuestros curso de macrobiótica, este curso te encantará porque haremos recetas más sofisticadas y aprenderemos cómo combinarlas para crear menús para toda la familia y también para invitar!

Como en otros cursos habrá información teórica pero mucha práctica, con el objetivo de conseguir alimentarnos de una foma más saludable y obtener más energía de lo que comemos.

Utilizaremos ingredientes variados: verduras y hortalizas, cereales, legumbres, algas, semillas, hierbas, frutas frescas, frutos secos, aceites de calidadâ€¦ además de todos los productos del mar.

Cada sesión dura **2h y acaba con una degustación de las recetas.**

El curso se compone de 6 sesiones:

PROGRAMA

SESIÓN 1. DIFRUTA CON LOS CEREALES

Recetas con nuevos ingredientes y combinaciones muy sorprendentes

-Arroz salvaje con calabacines al estragón

-Ensaladilla de cebada atún y aguacate

-Quinotto de espárragos

-Crema budwig con polen (para desayunos y meriendas)

SESIÓN 2. SACA PARTIDO A LAS VERDURAS

Aprovecha al máximo los sabores, texturas y propiedades de las verduras con nuevas combinaciones:

-Brocomole con pan de centeno

-Base de piizza de coliflor, falsa salsa tomate y topping de shitake al pesto

-Verduras salteadas con tofu y lino

-Ensalada de brocoli con aliño aromático de jengibre y cilantro

SESIÓN 3. PROTEINA VEGETAL GOURMET

Recetas para todos los gustos, con una presentación espectacular:

-Quinoa con verduras y semillas

-Croquetas de lentejas con cúrcuma

-Quenelle de judía blanca sobre lecho de pepino macerado

-Crema de chía con topping crujiente

SESIÓN 4. SABOREA LAS RAà•CES Y TUBÉRCULOS

Nuevas recetas para sustituir la ingesta de dulces pocos saludables durante el día.

-Risotto de celery con crujiente de alcachofas

-Velouté de ajo con topping de germinados

-Zanahorias confitadas al horno con zoodels de calabacin

-Albóndigas de seitan con nabos

SESIÓN 5. ALGAS II

Recetas con algas tanto cocinadas como crudas, como plato principal o como acompañamiento.

-Terrina de shitake con wakame y agar-agar

-Empanadilla de tempeh y spaghetti de mar

-Lentejas al hinojo con kombu

-Condimentos con alga para cereales y ensaladas

SESIÓN 6. SUPERFOODS, MINERALES VITAMINAS

Recetas para empezar el día con mucha energía!

-Mantequilla de zanahoria y pan de cereales casero

-Kefir con arándanos y copos de nori

-Paté de aguacate con miso y cúrcuma

-Cola nutritiva

-Trufas con cacao RAW

HORARIOS

Jueves de 19:30 a 21:30h en Cookiteca Sarrià

Póxima convocatoria curso completo: 11 de mayo de 2017

PRECIOS

Clases sueltas: 45€

Curso completo: 245€

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