

# 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 de 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](http://www.rachelfer.com) o en las redes sociales como @rachelfertv.

**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](http://www.cookiteca.com)

E-mail:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)