

COCINA SANA Y SALUDABLE

OBJETIVO

Elaborar diferentes preparaciones de la Cocina Internacional Básica, Elaborar y presentar diferentes preparaciones culinarias: entradas, cremas y platos de fondo a base de masas, cereales y verduras crudas o cocidas, para una dieta sana y equilibrada. de acuerdo a recetario, aplicando técnicas y procedimientos de higiene en la manipulación de alimentos.

Reconocer las propiedades benéficas de diferentes tipos de verduras para la salud del ser humano.

PRE-REQUISITOS

Lecto-Escritura, Condiciones físicas y condiciones de salud compatibles con la Actividad.

PROGRAMA

Módulo 1

TEORÍA BÁSICA SOBRE VEGETARIANISMO

1. Clasificación de los alimentos.
2. Los alimentos y sus propiedades.

Módulo 2

PLATOS FRÍOS

1. Ensaladas: simples, mixtas y compuestas.
2. Salsas frías y dressing.
3. Entradas frías en base a carnes, vegetales, mariscos, aves, etc.

Módulo 3

PLATOS CALIENTES

1. Sopas: claras o consomé, ligadas, especiales.
2. Entradas Calientes: preparadas en base a carnes de soya, mariscos, huevos.
Cremas y sopas en base de verduras y fondos blancos, entre otras

Módulo 4

JUGOS Y BEBIDAS

1. Jugos y bebidas naturales según la temporada

Módulo 5

PREPARACIÓN Y PRESENTACIÓN DE PLATOS PRINCIPALES

1. Tortas de verduras.
2. Masas vegetarianas.
3. Flanes y soufflé de verduras
4. puré de aceitunas y tomates
5. Rollitos de verduras bicolor
6. alcachofas rellenas
7. betarragas al Nápoles

Módulo 6

POSTRES

1. Flanes y Budines
2. Torta yogurt
3. Torta de tres leches
4. Torta panqueque naranja

DURACIÓN

50 Horas Cronológicas.

CÓDIGO SENCE

MATERIAL DIDÁCTICO

Material didáctico relacionado con los temas tratados en el curso.