

COCINA VEGANA GOURMET



Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 106 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

En la parte presencial

El objetivo de esta formación es poner al alumnos en contacto con la cocina vegana, esta se caracteriza por no hacer uso de ningún producto de origen animal. Por su bajo contenido en grasas saturadas y otros elementos nocivos para el ser humano, esta es una cocina sana y natural.

En la parte on line

El objetivo es integrar los tres pilares para sentar las bases estructurales de la cocina vegana: las verduras, proteínas vegetarles y cereales.

CONTENIDOS

En la parte presencial

- 1.1. Entender al comensal
 - Desde el punto de vista de la salud
 - Desde el punto de vista del medio ambiente
- 1.2 Cocina Vegana
 - Fondo Vegetal oscuro
 - Berenjena y Garbanzos
 - Tarta de algas, Jugo de piparras y pan sardo
 - Arroz de setas y heura al horno
 - Curry verde de tofu y verduras
- 1.3 Cocina Dulce
 - Piña, lima, coco, almendras y yogurt.

En la parte on line

- Modulo 1: ¡Bienvenid!
 - 1.1 Bienvenido al curso
 - 1.2 Alergias e intolerancias alimentarias
 - 1.3 Lista de Equipo y utensilios
 - 1.4 Lista de Ingredientes
 - 1.5 Leyenda de Iconos
 - 1.6 Glosario
- Modulo 2: Antes de Empezar
 - 2.1 Conversión de Medidas
 - 2.2 Equilibrio de Sabores
 - 2.3 Ingredientes Especiales
- Modulo 3: Preparaciones básicas

- 3.1 Cortes
 - 3.1.1 Buena técnica = menos riesgos
 - 3.1.2 Cómo preparar tu espacio de trabajo
 - 3.1.3 Tipos de corte
- 3.2 Caldos
 - 3.2.1 Consejos para cocinar un buen caldo.
 - 3.2.2 Caldos claros
 - 3.3.3 Caldos oscuros
- 3.3 Tipos de cocción de alimentos
 - 3.3.1 Cocción por concentración.
 - 3.3.2 Cocción por expansión.
 - 3.3.3 Cocción mixta
- Módulo 4. Verduras
 - 4.1 Verduras de Temporada
 - 4.2 Las verduras en la Medicina China Tradicional
 - 4.3 Perfil nutricional de las Verduras
- Módulo 5. Proteínas Vegetales
 - 5.1 Tipos de proteínas vegetales
 - 5. 2 Nutrición y Legumbres
 - 5. 3 Sostenibilidad y Legumbres
 - 5. 4 Proteínas Vegetales y Ciencia
 - 5.5 Cómo cocinar las legumbres
- Módulo 6. Cereales
 - 6.1 Cereales y Pseudocereales
 - 6.2 Nutrición y Cereales
 - 6.3 Cereales y Ciencia
 - 6.4 Cocciones de cereales y pseudocereales
 - 6.5 El arroz