

COCINA VEGETARIANA FACIL, ENERGETICA Y CREATIVA



Profesora: Mireia Anglada

Taller teórico-práctico dirigido a todas aquellas personas que desean disponer de alternativas al consumo excesivo de proteína animal, así como de un abanico más amplio y variado de ingredientes a la hora de cocinar y alimentarse. El taller está pensado, asimismo, para aquellas personas que por razones de salud o filosofía de vida han optado por una dieta vegetariana.

Cocinaremos platos originales, sencillos y saludables, libres de colesterol y ricos en nutrientes. Comentaremos, asimismo, las propiedades terapéuticas de los alimentos utilizados en la elaboración de cada una de las recetas.

Los principales protagonistas de nuestras recetas, serán *las algas, el tofu, el seitán, el tempeh, las legumbres, las verduras y hortalizas, el miso, la salsa de soja, las especias, las setas shiitake....*, sin olvidar el toque de dulzor aportado por algún postre sano y saludable, elaborado con *azúcar integral de caña, harinas integrales, aceites vegetales vírgenes, kéfir o yogur, fruta fresca, frutas desecadas, frutos secos ...* El precio incluye 4 clases, cena degustación, agua, material didáctico, recetario, productos para la elaboración y degustación de los platos. El curso podrá ser anulado si el número de alumnos no es suficiente.

MATRICULA ABIERTA

Enviar el formulario de [pre-inscripción](#) para matricularte.