

MONOGRÀFICS DE CUINA

BATCH COOKING



Preu: 48.00€

Horari:: 19:30-21:00h

Data del curs:: 14/01/2020

Impartit per: Equipo Interno

Lloc: Cookiteca Sarrià

Per que es necessari el batch cooking si el nostre objectiu es menjar saludable?

La planificació del menjar es la clau per portar una alimentació saludable. La gestió del temps ha de ser productiva i eficient.

La objectiu del curs és **optimitzar i aprendre com pots crear plats molt saludables, si tens els bàsics ja cuinats a la teva nevera** i de quina forma es millor combinar els aliments perquè el teu plat a taula sigui equilibrat.

Contingut del curs

1. TEORIA (30 minuts)

Batch cooking

Gestió del temps

4 bàsics

Distribució del plat

Alimentació equilibrada

2. PRÀCTICA (60 minuts)

Creació de plats saludables.

Per a qui és aquest curs?

Persones amb inquietuds alimentaries saludables. Mares i pares que no tenen temps per cuinar, professionals molt sedentaris...



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...: Qualsevol ubicació

www.cookiteca.com

Correu electrònic:

info@cookiteca.com