cookiteca
TALLER-TIENDA DE COCINA

COCINA NATURAL Y ENERGÉTICA

COCINA NATURAL Y ENERGÉTICA DE OTOÑO 4T 2026



Precio: 260.00€

Horario: 19:30-21:30h

Fecha del curso: 29/09/2026

Impartido por: Sofia Ferreira

Lugar: Cookiteca Sarrià

COCINA NATURAL Y ENERGÉTICA DE OTOÑO

Talleres prácticos de Cocina Natural y Energética 100% Plant Based

Aprende a preparar comidas equilibradas, deliciosas y energéticas sin ingredientes de origen animal

Descubrirás los principios de la cocina energética, cómo combinar alimentos para potenciar tu bienestar y cómo crear platos deliciosos que aporten vitalidad, equilibrio y nutrición en cada comida.

Un programa práctico para transformar tu alimentación desde una perspectiva consciente, natural y sostenible.

1. Las verduras de Otoño- MENU EQUILIBRIO 29/09

Un menú completo y reconfortante diseñado para acompañar los cambios energéticos de la estación

Crema lentejas y boniato al comino, Champiñones al horno rellenos, Pastel salado de zanahoria y algas, Risotto calabaza

2. PROTEÍNAS EN LA COCINA VEGETAL 13/10

Conoce las mejores fuentes de proteína vegetal y cómo incorporarlas fácilmente en tu día a día

Brochetas de Tofu con salsa, Hamburguesa proteica, Seitan cremoso con setas

3. SUPERALIMENTOS EN LA COCINA VEGETAL 27/10

Explora el poder de los superalimentos y transforma tus recetas en auténticas fuentes de nutrición

Ensalada otoñal de Quinoa, Chia Pudding con mermelada arándanos, Galletas Spirulina, Paté de altramuces

4. DESAYUNOS, PATÉS Y TENTEMPIÉS 10/11

Descubre opciones saludables para empezar el día con energía y disfrutar de tentempiés equilibrados entre comidas

Ricotta de hierbas frescas, Panecillos a la sartén, Hummus remolacha, Revuelto Tofu, Porridge de avena

5. DULCES DE OTOÑO 24/11

Los sabores más acogedores del otoño convertidos en dulces irresistibles y nutritivos

Tartaleta boniato chocolate, Carrot Cake, Strudel Manzana

Horario: Martes de 19:30-21:30h

Local: Major de Sarrià 74, 08017 Barcelona

Traer: Delantal, tupper para que puedas llevar la comida en el caso de que sobre y muchas ganas de pasarlo bien!

¿Por qué te puede gustar este curso?

-Es un curso muy completo y práctico

-Está estructurado por temas, para que puedas aprender muchas técnicas y usar muchos ingredientes diferentes.

-Las recetas son muy originales. Con ellas podrás montar diferentes menús que seguro te sorprenderán a tí y a la gente que los deguste.

-Los talleres son muy dinámicos y divertidos

-Al final degustarás las recetas

-Conocerás gente con las mismas inquietudes

-Y muy importante: si te pierdes alguna clase, no te preocupes! Podrás recuperarla en otro horario o en el trimestre siguiente.

¿Cómo aprovechar el curso a tope?

-Participando activamente en las clases

-Repitiendo las recetas en cada poder compartir dudas en las clases siguiente

¿A quién va dirigido?

A todos aquellos que quieren cocinar en casa de forma variada, saludable y sostenible.

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
Cookiteca On Tour: Cualquier ubicación

www.cookiteca.com
E-mail:
info@cookiteca.com