

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## COCINA SANA EXPRESS

### COCINA SANA EXPRESS 5 TALLERES



**Precio:** ~~160.00€~~ **144.00€**

**Horario:** 19-20h

**Fecha del curso:** 08/10/2018

**Impartido por:** Rosa María García

**Lugar:** Cookiteca Sarrià

**OFERTA:** 10% de descuento

**Cocinaremos recetas, muy sanas y muy sencillas que podrás repetir en casa con productos de temporada y ecológicos.**

Se trata de **talleres prácticos** basados en un menú fácil, rápido y original, formado por tres recetas.

Utilizaremos, como en la cocina tradicional, todo tipo de ingredientes: legumbres, cereales, huevos, verduras, frutas, especias, proteína animal... algunos ingredientes conocidos y otros no tanto...

Los talleres tienen una **duración de 1 hora e incluyen degustación** de los platos después de cocinar. (15 min más.)

#### TALLER 1

Estofado de judías azukis con algas y calabaza

Crujiente de acelgas con cítricos

Nuggets de pollo ecológico con zanahoria, apio e hinojo

## TALLER 2

Cake de polenta

Espagueti con gambas, algas y alcachofas

Vasito de chía con mango y manzana

## TALLER 3

Ensalada tibia con kale, espinacas y tofu

Rollitos de ternera, jengibre y canela con aroma a lima (obleas de arroz)

Plátano con chocolate y tapioca

## TALLER 4

Tartar de algas con tostadas de avena

Risotto con shiitake y crema de soja

Salmón al vapor con muselina de algas y verduras asadas

## TALLER 5

Ensalada de quinoa y olivada con vinagreta de cítricos

Verduras marinadas con miel y salsa de soja

Nidos de chirivías con huevo ecológico



**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...:** Cualquier ubicación

[www.cookiteca.com](http://www.cookiteca.com)

E-mail:

[info@cookiteca.com](mailto:info@cookiteca.com)