

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## COCINA VEGANA

### 1. Batch Cooking Vegano



**Precio:** 48.00€

**Horario:** 19-21h

**Fecha del curso:** 19/01/2021

**Impartido por:** Sofia Ferreira

**Lugar:** Cookiteca Sarrià

Cómo preparar un menú vegano para toda la semana!

Esta es una clase muy especial donde además de las recetas preestablecidas, aprenderás a planificarte los menús de la semana y a combinar los ingredientes haciendo varios platos.

Elaboraremos bases de legumbres, vegetales y cereales para conseguir estas recetas:

- Crema lentejas rojas y boniato
- Pasta con boloñesa de lentejas rojas
- Hummus con crudites
- Verduras al vapor con aliño de tahine
- Wraps de col con boloñesa, hummus o verduras
- Verduras salteadas con tofu
- Arroz Integral con semillas tostadas
- Bocado de sushi
- Hamburguesa de arroz y verduras
- Bolitas de arroz y gomasio con salsa tahine

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



**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)