

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## COCINA VEGANA

### CURSO VEGANO Y SALUDABLE (PACK 6TALLERES)



**Precio: 250.00€**

**Horario: 19-21h**

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

**Impartido por: Sofia Ferreira**

**Lugar: Cookiteca Sarrià**

**Talleres prácticos de cocina vegana dirigidos a todos aquellos que quieren iniciarse en este tipo de alimentación.**

**Estructurados es 6 temas, para que puedas incorporar fácilmente la dieta vegana en tu día a día, desde el desayuno hasta los postres!**

#### **1. Batch cooking vegano**

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

## 2. Taller de Desayunos Veganos

- Vasito de pudin de chia con fruta de temporada
- Porridge de avena con manzana y canela
- Panquecas de sarraceno con mermelada
- Crepes salados con pasta de almendras y hierbas
- Leche Vegetal Almendras

## 3. Tapas y Patés Veganos

- Tabla de paté de altramuces, paté de remolacha y queso crema de anacardos con crudités de verduras y tostaditas de trigo sarraceno
- Rollitos con salsa de cacahuete
- Champiñones rellenos
- Tostada de revuelto de tofu

## 4. Hamburguesas y salsas

- Hamburguesa de Alubias
- Hamburguesa de Remolacha
- Hamburguesa de Lentejas
- Salsa BBQ
- Salsa Verde
- Ketchup
- Alioli
- Pickles rápidos

## 5. Comfort Food (Guisos caseros veganos)

- Sopa de mijo y setas
- Curry de verduras
- Estofado de lentejas
- Guiso de alubias
- Verduras al horno con salsa

## 6. Postres Veganos

- Cheesecake de frutos rojos en vasito
- Salame de chocolate y frutos secos
- Tarta tatín de manzana
- Peras al horno con salsa de café
- Galletas

### Local:

Sarrià: inicio 19/01/2021

Paseo de Gràcia: inicio 12/01/2021

### Horario:

Martes de 19-21h

**Precio:**

1 taller: 45€

3 talleres 130€

6 talleres: 250€



**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)