

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## COCINA VEGANA

### 1. BATCH COOKING VEGANO VV



**Precio: 50.00€**

**Horario: 19:30-21:30h**

**Fecha del curso: 16/01/2024**

**Impartido por: Sofia Ferreira**

**Lugar: Cookiteca Sarrià**

Cómo preparar un menú vegano para toda la semana, con el Batch Cooking!

El batch cooking consiste en planificar, comprar, cocinar y guardar diferentes ingredientes preparados, que luego puedes juntar para conseguir recetas completas.

De este modo, dedicando poco tiempo y ahorrando, puedes cocinar un día a la semana y comer cada día una receta equilibrada y apetitosa!

Recetas:

**Crema lentejas rojas**

**Pasta con boloñesa**

**Verduras salteadas con tofu**

**Stroganoff champiñones**

**Arroz salvaje con semillas**

**Verduras asadas**

**Puré Garbanzos**

**Ensalada de col**

**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)