

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## MACROBIÓTICA AVANZADA

### MACRO AVANZADA CURSO COMPLETO 6 SESIONES



**Precio: 245.00€**

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

**Fecha del curso: 26/01/2017**

**Impartido por: Silvia Mirabet**

**Lugar: Cookiteca Sarrià**

Si ya has asistido a alguno de nuestros curso de macrobiótica, este curso te encantará porque haremos recetas más sofisticadas y aprenderemos cómo combinarlas para crear menús para toda la familia y también para invitar!

Como en otros cursos habrá información teórica pero mucha práctica, con el objetivo de conseguir alimentarnos de una foma más saludable y obtener más energía de lo que comemos.

Utilizaremos ingredientes variados: verduras y hortalizas, cereales, legumbres, algas, semillas, hierbas, frutas frescas, frutos secos, aceites de calidadâ€; además de todos los productos del mar.

Cada sesión dura **2h** y **acaba con una degustación de las recetas.**

**El curso se compone de 6 sesiones:**

#### PROGRAMA

##### SESIÓN 1. DIFRUTA CON LOS CEREALES

Recetas con nuevos ingredientes y combinaciones muy sorprendentes

- Arroz salvaje con calabacines al estragón
- Ensaladilla de cebada atún y aguacate
- Quinotto de espárragos
- Crema budwig con polen (para desayunos y meriendas)

## **SESIÓN 2. SACA PARTIDO A LAS VERDURAS**

Aprovecha al máximo los sabores, texturas y propiedades de las verduras con nuevas combinaciones:

- Brocomole con pan de centeno
- Base de pizza de coliflor, falsa salsa tomate y topping de shitake al pesto
- Verduras salteadas con tofu y lino
- Ensalada de brocoli con aliño aromático de jengibre y cilantro

## **SESIÓN 3. PROTEINA VEGETAL GOURMET**

Recetas para todos los gustos, con una presentación espectacular:

- Quinoa con verduras y semillas
- Croquetas de lentejas con cúrcuma
- Quenelle de judía blanca sobre lecho de pepino macerado
- Crema de chía con topping crujiente

## **SESIÓN 4. SABOREA LAS RAÍCES Y TUBÉRCULOS**

Nuevas recetas para sustituir la ingesta de dulces pocos saludables durante el día.

- Risotto de celery con crujiente de alcachofas
- Velouté de ajo con topping de germinados
- Zanahorias confitadas al horno con zoodles de calabacín
- Albóndigas de seitan con nabos

## **SESIÓN 5. ALGAS II**

Recetas con algas tanto cocinadas como crudas, como plato principal o como acompañamiento.

- Terrina de shitake con wakame y agar-agar
- Empanadilla de tempeh y spaghetti de mar

- Lentejas al hinojo con kombu
- Condimentos con alga para cereales y ensaladas

## **SESIÓN 6. SUPERFOODS, MINERALES VITAMINAS**

Recetas para empezar el día con mucha energía!

- Mantequilla de zanahoria y pan de cereales casero
- Kefir con arándanos y copos de nori
- Paté de aguacate con miso y cúrcuma
- Cola nutritiva
- Trufas con cacao RAW

## **HORARIOS**

**Jueves de 19:30 a 21:30h en Cookiteca Sarrià**

**Póxima convocatoria curso completo: 26 de enero de 2017**

## **PRECIOS**

**Clases sueltas: 45€**

**Curso completo: 245€**



**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)