

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## MONOGRÁFICOS DE COCINA

### BATCH COOKING



**Precio: 48.00€**

**Horario: 19:30-21:00h**

**Fecha del curso: 14/01/2020**

**Impartido por: Equipo Interno**

**Lugar: Cookiteca Sarrià**

### ¿Por qué es necesario el batch cooking si nuestro objetivo es comer saludable?

La planificación de la comida es clave para llevar una alimentación saludable. La gestión del tiempo tiene que ser productiva y eficiente.

**El objetivo** del curso es **optimizar y aprender cómo puedes crear platos muy saludables, si ya tienes los básicos cocinados en tu nevera** y de qué forma es mejor combinar los alimentos para que tu plato sea equilibrado.

### Contenido del curso

#### 1. TEORÍA (30 min)

Batch cooking

Gestión del tiempo

4 básicos

Distribución del plato

Alimentación equilibrada

## 2. PRÁCTICA (60 min)

Creación de platos saludables.

### ¿Para quién es este curso?

Personas con inquietudes alimentarias saludables. Madres y padres que no tienen tiempo para cocinar, profesionales muy sedentarios...



**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)