

# cookiteca

TALLER-TIENDA DE COCINA

## MONOGRÁFICOS DE COCINA

### BATCH COOKING TRADICIONAL



**Precio:** 55.00€

**Horario:** 12:30-14:30h

**Fecha del curso:** 13/01/2024

**Impartido por:** Rosa M García

**Lugar:** Cookiteca Valencia 223

#### ¡Cocina un día para toda la semana!

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 dinero, puedes cocinar un día a la semana y comer cada día una receta equilibrada y apetitosa!

Las combinaciones de ingredientes van al gusto de cada uno! En este caso, Rosa Maria García propone combinaciones para recetas tradicionales, fáciles y rápidas, para cada día.

Nosotros te daremos ideas y pautas para preparar los menús de 5 días, comida y cena.

Luego ya depende de tí!

Con lo que prepararemos podremos obtener las siguientes recetas:

**-Espagueti en salsa de tomate con berenjenas asadas al romero**

- Crema de calabaza con aroma de albahaca
- Salmón al papillote con brócoli y limón
- Pollo asado con verduras
- Cazuela de verduras con salsa romesco
- Ensalada de quinoa con vinagreta de menta
- Albóndigas de ternera jardinera
- Rollitos de berenjena gratinados



**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)