



## Batch cooking



2 SESIONES (10 H.)



130 €



BONIFICABLE

### Descripción:

Aprenderás a planificar tus comidas, conocerás las bases para organizar tus menús, y te enseñaremos recetas rápidas, deliciosas y saludables para toda la semana.

### Programa:

- Características nutricionales de los menús a elaborar.
- Técnicas de cocción aplicadas a una forma de vida saludable.
- Organización de las raciones diarias.
- Técnicas y tiempos de conservación.

### Metodología:

- Las técnicas de cocina se pondrán en práctica a través de la elaboración de diferentes recetas con productos de temporada.
- Al finalizar cada clase se degustarán y evaluarán las diferentes elaboraciones realizadas.

