

# Diploma en cocina healthy

50 horas

- **Clases prácticas:** 50 horas.
- **Conocimientos previos:** no necesarios.
- **Título propio MCC:** diploma en cocina healthy.
- **Trabajarás como** cocinero.

## Descripción:

Con este curso de cocina healthy, una alimentación saludable, sabrosa y divertida está al alcance de todos.

Te enseñaremos a mejorar la alimentación planificando tus comidas; aprenderás a cocinar ensaladas diferentes y atractivas; te iniciaremos en el mundo de los pokes; conocerás cómo preparar snacks saludables para picar entre horas; sabrás cómo cocinar recetas rápidas, sabrosas y saludables; aprenderás cómo aplicar técnicas de alta cocina en platos sencillos y llamativos; y te enseñaremos a preparar postres ligeros pero irresistibles.



## Contenidos:

### Batch cooking (10 h.):

- 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.

### Salad lovers (5 h.):

- Ensaladas ricas en proteínas animales.
- Ensaladas ricas en proteínas vegetales.
- Ensaladas del mar.
- Ensaladas de semillas y frutos secos.
- Ensaladas de frutas de temporada.

### Pokes (5 h.):

- Tipos de cocción de arroces.
- Salmueras y marinados.
- Aplicación de diferentes texturas y cortes.

### Snacks saludables y smoothies (5 h.):

- Variedades de antioxidantes.
- Diferentes formas de dipear.
- Elementos de ligazón.

### Fast good (5 h.):

- Hamburguesas alternativas.
- Pizza saludable.
- Croquetas veganas.

### Alta cocina healthy (10 h.):

- Texturas de vanguardia.
- Cocciones al vacío.
- Esponjas.
- Esferificaciones.
- Espumas.
- Caviar.
- Aires.
- Encapsulados.
- Polvos y crujientes.

### Repostería saludable (10 h.):

- Azúcares naturales.
- Harinas sin gluten.
- Grasas alternativas.
- Tartaletas.
- Flanes y pudins.
- Bizcochos ligeros.

