



HOTR083PO. Cocina vegetariana

Sku: PSHOTR083PO

Horas: 50

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Aplicar las distintas técnicas culinarias en elaboraciones y presentaciones de platos vegetarianos.

CONTENIDOS

- **Unidad 1. Introducción: dieta vegetariana.**
 - Historia de la dieta vegetariana.
 - Conceptos generales de la nutrición.
 - Productos dietéticos, sus orígenes, su elaboración, su valor nutritivo y donde se pueden conseguir.
 - Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne.
 - Equiparar la despensa con los productos claves para una alimentación vegetariana.
 - Organización de los menús semanales.
- **Unidad 2. Alimentos naturales alternativos.**
 - El Tofu.
 - El Seitan.
 - El Tempeh.
 - Las Algas.
 - Los Germinados.
 - Los Cereales: Mijo, Quinoa, Trigo Sarraceno, etc.
 - Las Harinas integrales.
 - Las Legumbres.
 - Las Semillas.
 - Levadura de Cerveza, Germen de Trigo.
 - Yogurts, Kefir.

- Los Aceites biológicos de primera presión.
- Los Pickles y fermentaciones como el Chucrut.
- Los Caldos Vegetales.
- Los Caldos Vegetales.
- La Soja y sus derivados.
- Siropes como sustitutos del azúcar.

- **Unidad 3. Elaboración de platos vegetarianos.**

- Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos.
- Verduras y frutas como guarnición.
- Cremas vegetales, potajes y sopas.
- Patés vegetales.
- Galletas de semillas y hierbas.
- Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres.
- Pasteles salados al horno.
- Masas de hojaldre rellenas.
- Verduras fritas rellenas.
- Puddings de verduras.
- Pasteles dulces.
- Flanes de frutas y algas.
- Bombones de frutos secos.
- Postres fáciles y rápidos de vaso.
- Cookies y galletas dulces.
- Frutas confitadas con cremas de frutos secos.