

Cocina vegetariana

Formación online • 50 horas de duración

CARACTERÍSTICAS



Objetivo principal del curso

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



Modalidad
**100%
online**



Diploma de
Aprovechamiento



**Apoyo y
asesoramiento**
continuo



Formación online
(bonificable hasta el 100%)





TEMARIO

¿Qué **aprenderás** con nosotros?

1

INTRODUCCIÓN: DIETA VEGETARIANA.

- Historia de la dieta vegetariana.
- Conceptos generales de la nutrición.
- Productos dietéticos, sus orígenes, su elaboración, su valor nutritivo y dónde 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.

2

ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS.

- El tofu.
- El seitán.
- 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.
- La soja y sus derivados.
- Siropes como sustitutos del azúcar.

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.





100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que los alumnos adquieran un nivel de conocimiento adecuado a su ocupación profesional. Ofrecemos un nivel alto de interactividad, siguiendo un plan de trabajo totalmente **individualizado**, con un **seguimiento y evaluación, acceso a contenidos 24 horas y ejercicios** que facilitan y amenizan el aprendizaje.

Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso al **Campus Virtual** del curso para que, desde ese momento, pueda acceder cuando quiera (24 horas al día) en función de su disponibilidad horaria, y desde cualquier PC. Solo necesita conexión a Internet.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con responsabilidades personales y laborales de los estudiantes.

¿Qué ventajas tiene la formación online?:



Fácil de utilizar: no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online orienta paso a paso en todo el proceso de formación.



Tutor personal: se pueden resolver las dudas en directo en horario de tutorías o consultar con un tutor personal a través de e-mail.



Desde cualquier dispositivo: sin desplazamientos. Con las claves de acceso se puede acceder al curso desde cualquier dispositivo.



Videos y herramientas multimedia: Foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



Disponible las 24 horas: se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



Contenido descargable: el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



Soporte técnico: un equipo de soporte informático estará disponible para cualquier incidencia.



Tutorías telefónicas: el tutor estará disponible telefónicamente.

