

FICHA TEMÁTICA

Catálogo Emergente

Curso: Cocina Vegana.

Las sesiones de acompañamiento se llevarán a cabo en las sedes y horarios establecidos en forma presencial.

Requisitos:

- Entregar documentación requerida por el IDEFT en tiempo y forma.
- Gusto e interés por la elaboración de alimentos con alternativa saludable.

Objetivo:

Al finalizar el curso el participante adquirirá las bases de la cocina vegana; conocerá sus fundamentos; aprenderá cómo sustituir las proteínas animales con productos vegetales; creará diferentes recetas de comidas, postres, bebidas, para llevar una dieta sana y equilibrada.

Dirigido a:

Persona ama de casa, estudiante, profesional de la cocina, emprendedora gastronómica, con aptitud y actitud positiva relacionada con la preparación de alimentos con diversos requerimientos nutricionales, creativa, disponibilidad para trabajar en equipo.

Temario:

1. Introducción al curso.
2. Fundamentos de la cocina vegana.
3. Ingredientes básicos para una dieta vegana.
4. Leches de origen vegetal.
5. Desayunos veganos.
6. Comidas veganas.
7. Bebidas.
8. Postres.
9. Sustentabilidad.

Duración:

30 horas.

Compromisos:

- Asistir puntualmente a todas las sesiones.
- Participación activa, colaboración, cooperación e integración grupal.

Documento que se otorgará:

Se entregará al participante constancia con validez oficial, un mes después de haber concluido y aprobado el curso.