

## COCINA VEGETARIANA EN RESTAURACIÓN



**Área:** Sin clasificar  
**Modalidad:** Teleformación  
**Duración:** 50 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

Diseñar y confeccionar menús y otras ofertas gastronómicas propias de la cocina vegetariana y nutricionalmente equilibrados

### CONTENIDOS

- Caracterización de la cocina vegetariana. - Conceptos básicos. - Orígenes y evolución de la cocina vegetariana. - Cocina vegetariana en Europa. - Tipos de cocina vegetariana. • Conocimiento de las propiedades nutricionales de los alimentos para lograr menús equilibrados. - Definición de hortalizas, verduras y legumbres: conceptos. Clasificación según su especie y variedad. - Propiedades nutritivas. Factores organolépticos que determinan su calidad. Estacionalidad. - Cultivos en invernaderos y cultivos ecológicos. Las hortalizas en miniatura (babys). Brotes o germinados. - Presentación comercial según su tratamiento (líoofilizadas, congeladas, conservadas al natural, etc.) La cuarta gama. - Identificación de los cereales: mijo, quinoa. - Descripción de las legumbres. - Descripción de las semillas. - Otros alimentos naturales y su tratamiento en el restaurante: tofu, algas, soja, seitán, el temphe, yogurts, kéfir...etc. • Utilización de técnicas de cocción y conservación. - Técnicas de cocción. - Técnicas de conservación. • Elaboración de platos vegetarianos, diseño de menús y otras ofertas gastronómicas. - Ensaladas y aderezos. - Sopas y cremas frías en el restaurante. - Verduras y frutas como guarnición. - Terrinas, puddings y patés vegetales. - Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes con cereales y legumbres. - Pasteles salados al horno. - Masas de hojaldre rellenas. - Postres: pasteles, flanes, galletas, bombones, etc.

### METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.



## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.  
No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.