

COCINA VEGETARIANA



Área: Hostelería
Modalidad: Teleformación
Duración: 50 h
Precio: Consultar

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

OBJETIVOS

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

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN: DIETA VEGETARIANA 1.1. Historia de la dieta vegetariana 1.2. Conceptos generales de la nutrición 1.3. Productos dietéticos, sus orígenes, su elaboración, su valor nutritivo y donde se pueden conseguir. 1.4. Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne 1.5. Equiparar la despensa con los productos claves para una alimentación vegetariana. 1.6. Organización de los menús semanales. 2. ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS 2.1. El Tofu 2.2. El Seitan 2.3. El Tempeh 2.4. Las Algas 2.5. Los Germinados 2.6. Los Cereales: Mijo, Quinoa, Trigo Sarraceno, etc 2.7. Las Harinas integrales 2.8. Las Legumbres 2.9. Las Semillas 2.10. Levadura de Cerveza, Germen de Trigo 2.11. Yogurts, Kefir 2.12. Los Aceites biológicos de primera presión 2.13. Los Pickles y fermentaciones como el Chucrut 2.14. Los Caldos Vegetales 2.15. Los Caldos Vegetales 2.16. La Soja y sus derivados 2.17. Siropes como sustitutos del azúcar 3. ELABORACIÓN DE PLATOS VEGETARIANOS 3.1. Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos 3.2. Verduras y frutas como guarnición 3.3. Cremas vegetales, potajes y sopas 3.4. Patés vegetales 3.5. Galletas de semillas y hierbas 3.6. Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres 3.7. Pasteles salados al horno 3.8. Masas de hojaldre rellenas 3.9. Verduras fritas rellenas 3.10. Puddings de verduras 3.11. Pasteles dulces 3.12. Flanes de frutas y algas 3.13. Bombones de frutos secos 3.14. Postres fáciles y rápidos de vaso 3.15. Cookies y galletas dulces 3.16. Frutas confitadas con cremas de frutos secos

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 **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.