

CURSO DE COCINA VEGETARIANA

SKU: N / A | Categorías: [Cocina presencial](#)

INFORMACIÓN DEL CURSO

Horas 8

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

CURSO DE COCINA VEGETARIANA

Horas adaptables a necesidad

Objetivo:

Capacitar a los participantes en la preparación de una variedad de platos vegetarianos, utilizando técnicas culinarias adecuadas y garantizando la calidad, el sabor y el equilibrio nutricional de los mismos, para satisfacer las expectativas de los clientes en entornos de restauración profesional.

Contenido:

1. Introducción a la Cocina Vegetariana:

- Conceptos y beneficios de la dieta vegetariana.
- Tipos de dietas vegetarianas (lacto-vegetariana, ovo-vegetariana, vegana, etc.).
- Objetivos y estructura del curso.

2. Selección y Preparación de Ingredientes Vegetarianos:

- Identificación de ingredientes básicos: vegetales, legumbres, cereales, frutos secos y semillas.
- Técnicas de lavado, corte y conservación de vegetales.
- Uso de ingredientes frescos y de temporada.

3. Técnicas Culinarias en la Cocina Vegetariana:

- Métodos de cocción: hervido, salteado, asado, al vapor y a la parrilla.



- Técnicas de marinado y maceración de vegetales.
- Sustitutos vegetarianos para ingredientes comunes (huevos, lácteos, etc.).

4. Preparación de Platos Principales Vegetarianos:

- Elaboración de recetas: ensaladas gourmet, curry de vegetales, lasaña de verduras, hamburguesas de legumbres.
- Técnicas de presentación y emplatado.
- Degustación y ajuste de sabores.

5. Platos Vegetarianos Internacionales:

- Preparación de platos de distintas culturas: falafel, ratatouille, tofu stir-fry, dhal indio.
- Adaptación de recetas tradicionales a versiones vegetarianas.
- Presentación y acompañamientos típicos.

6. Postres Vegetarianos:

- Elaboración de postres sin ingredientes de origen animal: mousses, tartas, helados.
- Técnicas de sustitución de ingredientes en postres tradicionales.
- Presentación y decoración de postres.

7. Nutrición y Balance en la Dieta Vegetariana:

- Principios básicos de la nutrición vegetariana.
- Cómo asegurar el equilibrio de nutrientes esenciales (proteínas, hierro, calcio, vitaminas).
- Planificación de menús vegetarianos equilibrados.

8. Seguridad e Higiene en la Cocina:

- Prácticas de manipulación segura de alimentos.
- Higiene personal y en la cocina.
- Limpieza y mantenimiento de áreas de trabajo.

9. Conclusión y aplicación práctica:

- Evaluación de conocimientos y habilidades adquiridas.
- Resolución de dudas y preguntas.

Este curso intensivo de 8 horas está diseñado para ser altamente interactivo y práctico, permitiendo a los participantes aplicar inmediatamente lo aprendido en sus propias cocinas profesionales.

Descubre el vibrante mundo de la cocina vegetariana con nuestro curso presencial, donde cada plato es una celebración de frescura y sabor. Bajo la guía de chefs expertos, aprenderás a transformar ingredientes vegetales en creaciones culinarias innovadoras y deliciosas. Desde entradas coloridas hasta platos principales que sorprenden, explorarás técnicas y recetas que destacan lo mejor de la cocina sin carne. Este curso no solo te enseñará a cocinar, sino a redescubrir el placer de comer de manera saludable y consciente.

¡Atrévete a experimentar con sabores únicos y eleva tu cocina vegetariana a un nuevo nivel!



Síguenos en: [Instagram](#)

