

Batch Cooking

Impacto

¿Quieres aprender a organizarte para comer distinto, sabroso y sano todos los días cocinando solo un día a la semana? ¡Este es tu curso!

Con este curso de Batch Cooking adquirirás la habilidad de elaborar un menú semanal, realizar la compra y cocinar platos deliciosos para toda la semana.



Beneficios:

- Optimizar tu tiempo en la cocina
- Cocinar los alimentos de una manera saludable y sencilla
- Confeccionar una lista de la compra adaptada a los menús que hayamos previsto.
- Saber cuáles son los productos de temporada cada mes

Contenidos:

Introducción al Batch cooking	Planificación del menú
<ul style="list-style-type: none">▪ Concepto de batch cooking▪ Que tipos de recetas son aptos▪ Ventajas y desventajas▪ Diferencia entre nutrición y alimentación	<ul style="list-style-type: none">▪ Por dónde empezar▪ Desayunos y meriendas▪ Empieza a crear tu menú
Compra	Seguridad alimentaria
<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Cómo hacer la compra?▪ Productos frescos de temporada▪ 10 ingredientes básicos que nunca pueden faltar en casa	<ul style="list-style-type: none">▪ Métodos de conservación de los alimentos cocinados▪ Duración de los alimentos cocinados▪ Que riesgos hay
El plato saludable	Recetas
<ul style="list-style-type: none">▪ Método del plato saludable▪ Ejemplos de comidas y cenas en plato saludable	<ul style="list-style-type: none">▪ Primeros platos▪ Segundos platos▪ Postres, desayunos y meriendas▪ Salsas▪ Básicos▪ Aceites
Trucos	
<ul style="list-style-type: none">▪ Trucos para cocinar más rápido▪ Trucos para cocinar 5 platos a la vez▪ Trucos de aprovechamiento	