

## Taller 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.

Aprenderás las mejores maneras de cocinar cada alimento para que conserve todos los nutrientes y así asegurarte de tener buena salud.



### 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.
- Ver de qué manera podemos ahorrar en la cesta de la compra.
- Aprender a combinar ingredientes y técnicas para ahorrar tiempo.

### Contenidos:

<b>Introducción al Batch cooking</b>	<b>Planificar el menú</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción al Batch cooking</li> <li>- Qué tipo de recetas son aptas para Batch Cooking</li> <li>- Ventajas y desventajas</li> <li>- Diferencias entre nutrición y alimentación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Por dónde empezar</li> <li>- Día que planificamos el menú</li> <li>- Desayunos y meriendas</li> <li>- Empiezo a crear mi menú</li> </ul>
<b>Compra y alimentos</b>	<b>Seguridad alimentaria</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Como hacer la compra?</li> <li>- Cálculo de las raciones</li> <li>- Productos de temporada</li> <li>- 10 ingredientes básicos que nunca pueden faltar en casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de conservación de los alimentos cocinados</li> <li>- Duración de los alimentos cocinados</li> <li>- Que riesgos hay</li> </ul>
<b>Plato saludable</b>	<b>Empezamos a cocinar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el método del plato saludable?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La importancia de la mise en place</li> <li>- Propuesta de menú semanal</li> <li>- Manos a la obra</li> </ul>
<b>Trucos</b>	<b>Recetas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trucos para cocinar más rápido</li> <li>- Trucos para cocinar 5 platos a la vez</li> <li>- Trucos de aprovechamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeros platos</li> <li>- Segundos platos</li> <li>- Postres - Desayunos – Meriendas</li> <li>- Salsas – Pistos - Aceites aromáticos</li> </ul>