

Català

CUINA VEGANA

El curs de Cuina vegana de 15 hores t'ensenyarà a cuinar d'una manera sana i natural.

Objectius generals del curs

- La cuina vegana es caracteritza per no fer ús de cap producte d'origen animal. Pel seu baix contingut en greixos saturats i altres elements nocius per l'ésser humà, aquesta és una cuina sana i natural.
- Apte per a celíacs.

Contingut general del curs

Caldos, fondos, sopes i cremes

- Demi glace de cigrons, fons vegetal, sopes asiàtiques i cremes de verdures dolces

Hortalisses, verdures i algues

- Coccions i talls per a potenciar al màxim les propietats organolèptiques i energètiques de les verdures

Arrossos i altres cereals integrals

- Arròs integral, quinoa, mill i blat sarraí

Proteïnes vegetals

- Seità, tofu, tempeh i llegums

Postres

Castellà

COCINA VEGANA

El curso de Cocina vegana de 15 horas te enseñará a cocinar de una manera sana y natural.

Objetivos generales del curso

- La cocina vegana se caracteriza por no hacer uso de ningún producto de origen animal. Por su bajo contenido en grasas saturadas y otros elementos nocivos para el ser humano, esta es una cocina sana y natural.
- Apto para celíacos.

Contenido general del curso

Caldos, fondos, sopas y cremas

- Demi glace de garbanzos, fondo vegetal, sopas asiáticas y cremas de verduras dulces

Hortalizas, verduras y algas

- Cocciones y cortes para potenciar al máximo las propiedades organolépticas y energéticas de las verduras

Arroces y otros cereales integrales

- Arroz integral, quinoa, mijo y trigo sarraceno

Proteínas vegetales

- Seitán, tofu, tempeh y legumbres

Postres