

# CURSO DE COCINA VEGANA

El Curso - Taller de Cocina Vegetariana - Vegana, tiene como objetivo que el alumno obtenga información sobre fundamentos teóricos-prácticos de una nutrición saludable, así como de conocer un estilo de alimentación energética, nutritiva y sana, mediante la elaboración de platillos que sean fáciles de incorporar en cualquier dieta, desmintiendo el mito de que la comida vegetariana-vegana es aburrida o son simplemente ensaladas.

## TEORÍA

- Historia de la dieta vegetariana-vegana y Conceptos generales
- Nutrientes (HC, PR, LP, VIT, MINE)
- Incorporación de nutrientes primordiales en la dieta vegetariana
- Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne
- Tipos de cocción en la cocina vegetariana
- Cereales
- Frutos secos y semillas
- Levadura de cerveza y el seitán

## PRÁCTICAS:

- Elaboración de platillos veganos-vegetarianos con cereales y leguminosas
- Elaboración de platillos vegetariano-veganos con frutos secos y semillas
- Elaboración de platillos vegetariano-veganos con soya y sus derivados
- Elaboración de platillos vegetariano-veganos elaborados con levadura de cerveza y seitán
- Elaboración de postres vegetariano-veganos
- Propuesta de proveedores



11 SEMANAS

4HRS. POR SESIÓN

INGREDIENTES INCLUIDOS

CHEF'S PROFESIONALES



Universidad  
de la Ciénega