

HOTR083PO. Cocina vegetariana

Horas

50

Acerca de este curso

Cod: PSHOTR083PO

- **Unidad 1. Introducción: dieta vegetariana.**

- Historia de la dieta vegetariana.
- Conceptos generales de la nutrición.
- Productos dietéticos, sus orígenes, su elaboración, su valor nutritivo y donde se pueden conseguir.
- Alimentos dentro del mundo vegetal que sustituyen a la carne.
- Equiparar la despensa con los productos claves para una alimentación vegetariana.
- Organización de los menús semanales.

- **Unidad 2. Alimentos naturales alternativos.**

- El Tofu.
- El Seitan.
- El Tempeh.
- Las Algas.
- Los Germinados.
- Los Cereales: Mijo, Quinoa, Trigo Sarraceno, etc.
- Las Harinas integrales.
- Las Legumbres.
- Las Semillas.
- Levadura de Cerveza, Germen de Trigo.
- Yogurts, Kefir.
- Los Aceites biológicos de primera presión.
- Los Pickles y fermentaciones como el Chucrut.
- Los Caldos Vegetales.
- Los Caldos Vegetales.
- La Soja y sus derivados.
- Siropes como sustitutos del azúcar.

- **Unidad 3. Elaboración de platos vegetarianos.**

- Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos.
- Verduras y frutas como guarnición.
- Cremas vegetales, potajes y sopas.
- Patés vegetales.
- Galletas de semillas y hierbas.
- Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres.

- Pasteles salados al horno.
- Masas de hojaldre rellenas.
- Verduras fritas rellenas.
- Puddings de verduras.
- Pasteles dulces.
- Flanes de frutas y algas.
- Bombones de frutos secos.
- Postres fáciles y rápidos de vaso.
- Cookies y galletas dulces.
- Frutas confitadas con cremas de frutos secos.

¿Qué aprenderás?

- Aplicar las distintas técnicas culinarias en elaboraciones y presentaciones de platos vegetarianos.