

2. CURSO COCINA ALIMENTACIÓN NATURAL Y ENERGÉTICA.

OBJETIVOS

- Adquirir conocimientos básicos sobre alimentación alternativa a la tradicional
- Adquirir conocimientos básicos sobre formas de sustitución en cocina ante intolerancias alimentarias (huevos, lácteos, gluten, azúcares, grasas saturadas)

CONTENIDOS

- Aprender que alimentos se utilizan en Alimentación Natural y Energética, y cuales no y porqué.
- Utilizar de proteínas vegetales
- Utilizar cereales integrales
- Alternativas a desayunos tradicionales
- Cocinar postres sin azúcar, gluten, huevo ni lácteos.

Práctica 1:

- Braseado de tofu y raíces
- Pastel de mijo con salsa de remolacha
- Granola
- Trufas de algarroba

Sesión 2.

Objetivos específicos:

- Profundizar en que alimentos se utilizan en Alimentación Natural y Energética, y cuales no y porqué.
- Utilizar de proteínas vegetales
- Utilizar cereales integrales
- Cocinar postres sin azúcar, gluten, huevo ni lácteos.

Práctica 2:

- Lasagna de seitán
- Wok de algas
- Paté de tofu y miso
- Natillas

Docente :

**Felipe González González- Técnico en Dietética y Nutrición
Especialista en Alimentación Natural y Energética.**

