

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

HOTR022PO COCINA VEGETARIANA

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este Curso HOTR022PO COCINA VEGETARIANA le ofrece una formación especializada en la materia dentro de la Familia Profesional de Hostelería y turismo. Con este CURSO HOTR022PO COCINA VEGETARIANA el alumno será capaz de desenvolverse dentro del Sector y aplicar los fundamentos de la dieta vegetariana y sus productos, así como, elaborar los platos vegetarianos utilizando los ingredientes nutritivos apropiados.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN: DIETA VEGETARIANA

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTOS NATURALES ALTERNATIVOS

1. El Tofu
2. El Seitan
3. El Tempeh
4. Las Algas
5. Los Germinados
6. Los Cereales: Mijo, Quinoa, Trigo Sarraceno, etc...
7. Las Harinas integrales
8. Las Legumbres
9. Las Semillas
10. Levadura de Cerveza, Germen de Trigo
11. Yogurts, Kefir
12. Los Aceites biológicos de primera presión
13. Los Pickles y fermentaciones como el Chucrut
14. Los Caldos Vegetales
15. Los Caldos Vegetales
16. La Soja y sus derivados
17. Siropes como sustitutos del azúcar

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELABORACIÓN DE PLATOS VEGETARIANOS

1. Distintos tipos de ensaladas con sus aderezos: mayonesas de semillas y frutos secos
2. Verduras y frutas como guarnición
3. Cremas vegetales, potajes y sopas
4. Patés vegetales
5. Galletas de semillas y hierbas
6. Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes elaborados con cereales y legumbres
7. Pasteles salados al horno
8. Masas de hojaldre rellenas
9. Verduras fritas rellenas
10. Puddings de verduras
11. Pasteles dulces
12. Flanes de frutas y algas
13. Bombones de frutos secos
14. Postres fáciles y rápidos de vaso

15. Cookies y galletas dulces
16. Frutas confitadas con cremas de frutos secos



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es