



**CURSO: COCINA SANA
PARA TUPPER**



Objetivos	<p>Aprender a realizar tupper y fiambreras (Betón BoX) creativas y sofisticadas, para llevar una alimentación sana a la Universidad, al Trabajo, zona de ocio y coincidir con compañeros/as que también lo hacen.</p> <p>¿Porque hacer este taller? Para no acabar recurriendo al típico tupper de macarrones con tomate o a la ensalada de siempre, te ofreceremos propuestas para variar tus comidas fuera de casa</p>
Contenido y programa	<p>Cada sesión se compone de: Breve introducción teórica sobre los alimentos y técnicas de cocina a desarrollar en cada sesión + parte práctica que incluye la elaboración de varias recetas ideales para el tapper. Por ejemplo: Quiche, Rollo de carne picada relleno y horneado, Ensalada de cuscús con pollo al curry, Ensalada tibia de patata, escalibada,.....Y especial cocina de aprovechamiento con los que nos sobra o tenemos en la nevera como Empanadas camperas con sobras.</p>
Edad	De 16 años (cumplidos) a 30 años
Requisitos del participante	Tendrán preferencia los jóvenes residentes en los barrios que se encuentran en zona EDUSI
Número de plazas	20
Fechas de inicio y fin	4 y 11 de marzo
Horario	De 17 a 19h
Lugar de realización	CERCA- (Centro educativo de recursos de consumo) – Mercado Central c/Calderón de la Barca
Monitor-a y/o entidad	ADENS (Asociación para la Difusión Educativa de la Nutrición, Salud y Deporte)
Observaciones	<p><i>"Este proyecto está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) mediante el Programa Operativo de Crecimiento Sostenible, para la programación 2014-2020. Una manera de hacer Europa</i></p>