

CURSO DE COCINA AHORRATIVA Y ECONÓMICA

Profesora: Consu Rico.



OBJETIVO



Adquirir conocimientos, técnicas y habilidades básicas en cocina, así como conservación de alimentos, higiene y pautas nutricionales.

Aprender a hacer una compra responsable, ahorrativa y económica para realizar recetas saludables.

Poner en valor la cocina de aprovechamiento y de mercado.

Potenciar las relaciones personales que nos permite interactuar de forma más positiva, trabajando en equipo.

DESCRIPCIÓN



La sesión se compone de:

- Breve introducción teórica sobre los alimentos y técnicas de cocina a desarrollar en cada sesión.
- Parte práctica que incluya la elaboración de varias recetas.

DIRIGIDO A:	Cualquier persona interesada.
NÚMERO DE PLAZAS:	Máximo 15 alumnos.
REQUISITOS DEL PARTICIPANTE:	No se requiere conocimientos previos de cocina.
DURACIÓN DEL CURSO:	16 horas.
FECHAS Y HORARIO:	Lunes 6,20 y 27 de marzo y 3 de abril. Horario: 9:00 a 13:00 horas.