

WORKSHOP - COZINHA SAUDÁVEL E ECONÓMICA

Carga Horária: 4 horas
Horário: 16h às 20h
Data de Início: 30/09/2017

Local de Realização: Leiria
Financiamento: Não
Data de Fim: 30/09/2017

DESTINATÁRIOS

Todos os interessados em aprender a cozinhar de forma mais saudável e económica;

OBJECTIVOS GERAIS

Desenvolver noções de cozinha mediterrânica;
Confeccionar comida mediterrânica;
Confeccionar sopas, cremes e caldos de forma saudável e económica;
Confeccionar saladas;
Confeccionar peixe de forma saudável e económica;
Confeccionar carne de forma saudável e económica;
Confeccionar vegetarianas de forma saudável e económica;

REQUISITOS DE ACESSO

–

PLANO CURRICULAR

A cozinha mediterrânica

Principais noções
Caraterísticas Prática

Sopas

Cremes
Caldos
Sopas
Prática

Saladas

Grelhados vs assados

Confeções de peixe

Confeções de carne

Confeções de vegetarianas

Degustação dos pratos confeccionados

METODOLOGIAS

*Todos os temas estão interligados e são abordados em simultâneo com a confeção dos pratos.

FORMADORES

Chef Nuno Pereira

REGALIAS

Certificado

Degustação dos pratos confeccionados