

WORKSHOP - COZINHA SAUDÁVEL (MEDITERRÂNICA)

Carga Horária: **4 horas**
Horário: **16h às 20h**
Data de Início: **29/09/2018**

Local de Realização: **Leiria**
Financiamento: **Não**
Data de Fim: **29/09/2018**

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

Características Práticas

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 detentor do Restaurante O Manjar dos Sabores em Leiria.

OBSERVAÇÕES

Valor: 35Euros

REGALIAS

Certificado;

Degustação dos pratos;

KnowHow - Consultores, Ida.

Rua Anzebino da Cruz Saraiva, n.º 342
1º andar, escritório 1,
2415-371 LEIRIA

[T] +351 244 835 355/6
[F] +351 244 835 357
[E] geral@knowhow.pt

www.knowhow.pt