



WORKSHOP - COZINHA SAUDÁVEL E ECONÓMICA

Carga Horária:4 horasLocal de Realização:LeiriaHorário:16h às 20hFinanciamento:NãoData de Início:30/09/2017Data 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;

Confecionar comida mediterrânica;

Confecionar sopas, cremes e caldos de forma saudável e económica;

Confecionar saladas;

Confecionar peixe de forma saudável e económica;

Confecionar carne de forma saudável e económica;

Confecionar 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 confecionados

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 confecionados