



CURSO GRATUITO

COCINA VEGETARIANA EN RESTAURACIÓN

Código

HOTR0016

Acción Formativa

Hostelería

Familia Profesional

Hostelería y Turismo

Área Profesional

Restauración

Modalidad

Teleformación

Horas

50

Objetivos

Diseñar y confeccionar menús y otras ofertas gastronómicas propias de la cocina vegetariana y nutricionalmente equilibrados.

Información

Curso gratuito de Cocina Vegetariana en Restauración de 50 horas en modalidad teleformación. Si estás pensando en cambiar de carrera o actualizar tus competencias profesionales, no lo dudes más y solicita información sobre este curso subvencionado.

Contenido

1. CARACTERIZACIÓN DE LA COCINA VEGETARIANA.

- Conceptos básicos.
- Orígenes y evolución de la cocina vegetariana.
- Cocina vegetariana en Europa.
- Tipos de cocina vegetariana.

2. CONOCIMIENTO DE LAS PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS PARA LOGRAR MENÚS EQUILIBRADOS.

- Definición de hortalizas, verduras y legumbres: conceptos. Clasificación según su especie y variedad.
- Propiedades nutritivas. Factores organolépticos que determinan su calidad. Estacionalidad.
- Cultivos en invernaderos y cultivos ecológicos. Las hortalizas en miniatura (babys). Brotes o germinados.
- Presentación comercial según su tratamiento (lío-filizadas, congeladas, conservadas al natural, etc.). La cuarta gama.
- Identificación de los cereales: mijo, quinoa.
- Descripción de las legumbres.
- Descripción de las semillas.

- Otros alimentos naturales y su tratamiento en el restaurante: tofu, algas, soja, seitán, el tempeh, yogurts, kéfir...etc.

3. UTILIZACIÓN DE TÉCNICAS DE COCCIÓN Y CONSERVACIÓN.

- Técnicas de cocción.
- Técnicas de conservación.

4. ELABORACIÓN DE PLATOS VEGETARIANOS, DISEÑO DE MENÚS Y OTRAS OFERTAS GASTRONÓMICAS.

- Ensaladas y aderezos.
- Sopas y cremas frías en el restaurante.
- Verduras y frutas como guarnición.
- Terrinas, puddings y patés vegetales.
- Croquetas, albóndigas, hamburguesas y escalopes con cereales y legumbres.
- Pasteles salados al horno.
- Masas de hojaldre rellenas.
- Postres: pasteles, flanes, galletas, bombones, etc.