# ***TEMARIO CURSO de COCINA para ADULTOS***

Curso presencial y práctico en donde prepararemos alimentos ricos, sanos y nutritivos.
3 clases de 4 horas cada una, durante las cuales los alumnos participarán activamente en todas las elaboraciones.

1ª clase:
Chupe de jaiva;
Pescado al vapor con verduras horneadas;
Arroz graneado con sésamo;
Salteado de pollo;
Ensalada de repollo, manzanas y semillas
Ensalada de zanahorias, pasas y cilantro.

2ª clase:
Lentejas primavera;
Risotto de quinoa y vegetales;
Papas a la crema;
Ensalada rusa;
Ensalada de hojas verdes con brotes;
Ensalada de Cous-cous.

3ª clase:
Humitas;
Pastel de choclo;
Aderezos para ensaladas;
Pesto;
Humus.

Entrega de recetas, preparaciones y diploma de participación.