



## 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 (líoofilizadas, 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 temphe, 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