

Cozinha Saudável

Carga horária: 28 horas/aula Período: Noite – das 19h às 22h30 Duração: 8 dias

Carga horária: 28 horas/aula Período: Sábado – das 08h30 às 12h30 Duração: 7 dias

Nesta etapa de estudo o curso de cozinha saudável oferece um conteúdo direcionado para a produção da culinária saudável, fitness, low carb, light, vegetariana e vegana.

- Tabule de Quinoa, Salada Caprese de Tofu, Salada Mediterrânea, Salada de Arroz Vermelho ao Molho Balsâmico, Salada de Grãos Combinados;
- Salada de Broto de Feijão, Salada de Erva Doce ao Molho de Iogurte, Sushi Vegano, Cozido de Legumes com Ervas Aromáticas e Gengibre, Salada Crocante de Sementes;
- Sopa de Couve Flor com Cheddar, Salada de Pepino com Dill, Sopa de Milho com Capim Limão e Iogurte, Creme de Lentilha e Linhaça, Sopa de Batata Doce e Bacon;
- Suco Detox, Spicy Smoothie, Suco Vitamina C, Biomassa de Banana Verde, Caponata de Casca de Banana Verde, Patê de Biomassa com Berinjela, Molho Pesto com Biomassa, Salada de Maionese de Abacate;
- Sal de Ervas (2 tipos), Estufado de Escarola com Uvas Passas e Azeitonas, Mousse Verde de Abobrinha com Parmesão, Feijoada Vegana, Curry de Frango com Arroz de Couve Flor, Lasanha Desidratada de Berinjela;
- Ceviche de Abobrinha, Moqueca Vegetariana, Nhoque de Abóbora Cabotiá sem Glúten com Manteiga Clarificada, Hambúrguer de Grão de Bico, Curry Vegetal de Castanhas de Caju;
- Pudim de Chia com Frutas Amarelas, Minestrone de Frutas, Creme de Abacate com Chocolate, Carpaccio de Maçã e Canela, Creme de Manga;
- Iogurte de Abacate, Mingau Funcional, Doce de Abóbora com Coco, Cookie de Chocolate, Bombocado de Mandioca.

Material Obrigatório do Aluno:

Avental e Bandana HOTEC.

IMPORTANTE:

Principalmente por se tratar de Cozinha, os alunos deverão se atentar ao traje – sob pena de não realizar a aula prática. Deverão calçar tênis (sola de borracha) ou sapato específico de cozinha (não podendo ser sandálias, chinelos, bota ou sapato de salto), blusas de manga (não podendo regata, top ou miniblusas), calça comprida (não podendo shorts, bermudas ou saias). Deverão se atentar também aos cabelos presos – se forem longos.

Observação: As produções relacionadas no conteúdo programático deste curso poderão sofrer alterações com base em orientações dos nossos professores especialistas e de acordo com a sazonalidade dos ingredientes principalmente frutas e hortaliças.

CENTRAL DE ATENDIMENTO : (11) 3246-2888



hotec.com.br



faculdadehotec



hotecfaculdade



11 94365-7494
11 97522-8912