

COCINA CONSCIENTE

TE ENSEÑAMOS COMO COCINAR DE FORMA MÁS SALUDABLE, ECOLÓGICA Y ECONÓMICA Y ADAPTARLA A TU CUERPO Y A TU LOCALIDAD

HORARIO

A convenir.
Duración:
7 horas cada
día

INTENSIDAD

● ● ● ● ●
Baja y Media

CAPACIDAD

Mínimo 5
Opción
Asesoría
personalizada

MAESTRO

Tanya Romero
Especialista en Desarrollo
Sostenible, Chef. CEO
& Gerente General
Finca Happy Fruit



Nuestra cocina es versátil.

Se basa en los conceptos "De la finca a la Mesa" - uso de plantas medicinales y plantas no convencionales

Tenemos mucho que compartirte, por eso puedes escoger tu propia metodología del curso. Dependiendo de que tanto quieras profundizar en los temas



\$89 por día: Incluye Materiales, almuerzo & capacitación

En la siguiente página te indicamos los pasos a seguir



Puedes adaptar la metodología de nuestra cocina consciente a tus necesidades. Te presentamos algunas opciones de cómo puedes organizar los temas y los días.

Ofrecemos estas opciones para dar la opción de profundizar los temas escogidos.

Paso 1: Elige si deseas aprender sobre todos los temas o si solo estás interesad@ en unos cuantos.

Paso 2: Una vez que hayas elegido, decide como distribuir los temas y los días. Dependiendo de en cuanto tiempo quieras terminar el curso

Importante: No se pueden ver los 11 temas en un solo día



Si escoges 4
temáticas por día
Terminarás el curso
en 3 días.

Si escoges 3
temáticas por día
Terminarás el curso
en 4 días.

Si escoges 2
temáticas por día
Terminarás el curso
en 6 días

Puedes escoger 1 solo
día de curso con 4
temáticas máximo

En la siguiente página podrás ver todas nuestras temáticas





1.INTRODUCCIÓN

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA COCINA MEDICINAL Y CONSCIENTE

2.SALSAS & OTRAS GUARNICIONES SALUDABLES

HUMUS - GUACAMOLE - SALSAS A BASE DE YOGURT GRIEGO - ENTRE OTRAS

3.LECHES VEGETALES

EN TODAS SUS VARIEDADES.

4.SOPAS & CREMAS SALUDABLES

FONDOS - MEZCLAS ADECUADAS - TEXTURA Y SABOR

5.ENSALADAS

TIPOS DE ENSALADAS BALANCEADAS

6.PROTEÍNAS VEGETALES

FALAFEL - LENTEJAS - QUINUA - ENTRE OTRAS

7.DESAYUNOS SALUDABLES

PANCAKES - WAFFLES - MUFFINS VEGANOS - OMELETTE

8.POSTRES SALUDABLES SIN AZÚCAR

MERMELADAS - GALLETAS - HELADOS - TRADICIONALES -
INTERNACIONALES - ENTRE OTROS.

9.SNACKS

SÚPER GRANOLA & BARRITAS ENERGÉTICAS CASERAS.

10.BEBIDAS SALUDABLES

DETOX - TRADICIONALES - CALIENTES & FRÍAS.

11. ALIMENTOS FERMENTADOS (PREPARACIÓN Y COMO COCINAR CON ELLOS)

YOGURT GRIEGO - COLES FERMENTADAS - KOMBUCHA -
ENTRE OTROS

