

FICHA TÉCNICA

COCINA

**JULIO DEL 2011
TALLER**

**MONITORA:
ELENA GOROSTEGI**

**DURACIÓN/HORAS:
2 HORAS**

DÍAS DE LA SEMANA

1	2	3	4	5	6	7
X		X		X		

HORARIO:

11:00-13:00

FECHAS:

18-22 DE JULIO

Una de las bases fundamentales de nuestro estado de salud es la alimentación. Una dieta bien elaborada, equilibrada y hecha con cariño, hace que nuestro cuerpo se encuentre mejor. En este taller aprenderemos diferentes recetas para elaborar platos ricos y equilibrados.

CONTENIDO

- Iniciación a la cocina.
Normas básicas de seguridad e higiene.
- Platos: ensaladas, potajes, arroces, pastas, pescados, carnes, postres.

OBJETIVOS

- Enseñar los diferentes elementos dentro de una cocina.
- Conocer los alimentos básicos para cocinar.
- Enseñar a elaborar platos sencillos.

