

## FITXA TEKNIKOA

# SUKALDARITZA

### 2011KO UZTAILA TAILERRA

### AURREIKUSITAKO MONITOREA: ELENA GOROSTEGI

### IRAUPENA/ORDUAK:

2 ORDU

### ASTEKO EGUNAK:

1	2	3	4	5	6	7
X		X		X		

### ORDUTEGIA:

11:00-13:00

### DATAK:

UZTAILAK 18-22

Elikadura egokia da gure osasuna zaintzeko biderik eraginkorrenetakoa. Zentzuz eta kuttun zaindutako dieta bat jarraituz gero, gure bizi kalitatea hobetuko dugu. Tailer honetan plater gozo eta osasuntsuenak sortzeko errezetak ikasiko ditugu.

### EDUKIA

- Sukaldaritzaren oinarrizko arauak, higiene eta segurtasunari buruzkoak.
- Platerak: entsaladak, potajeak, arrozak, pastak, arrainak, haragiak, postreak.

### HELBURUAK

- Sukalde bateko ezinbesteko elementuak erakustea.
- Sukaldean oinarrizkoak diren jakiak ezagutzea.
- Plater errazak prestatzen ikastea.

