

# CONTENIDO CURSO DE COCINA

## EL ARTE CULINARIO

### 1 INTRODUCCIÓN

#### **Segmento 1: El encanto de las frutas**

- 2 Nutrición Inteligente (Las frutas)
- 3 Introducción a las frutas
- RECETAS:**
- 4 Batido ¡Que frescura!
- 5 Batido ¡Dulce primavera!
- 6 Batido Esencia del Valle
- 7 Batido Tiempos de Paz
- 8 Batido Bienestar
- 9 Batido Encanto Tropical
- 10 Batido Dulce Natural
- 11 Batido Humantay
- 12 Batido Aurora del Valle
- 13 Sopa de frutas
- 14 Salpicón
- 15 Muesli
- 16 Yogo muesli

#### **Segmento 2: Los cereales**

- 17 Nutrición Inteligente (Los carbohidratos)
- 18 Introducción a los Cereales y Carbohidratos
- RECETAS:**
- 19 Arroz con leche
- 20 Arroz Zulsa
- 21 Avena con maracuyá
- 22 Colada de plátano
- 23 Galletas de avena
- 24 Galletas de avena y uva pasa
- 25 Tarta de frutas
- 26 Pie de naranja
- 27 Tortillas de yuca
- 28 Tortillas de papa

#### **Segmento 3: Las grasas**

- 29 Nutrición Inteligente (Las grasas)
- 30 Introducción a leches
- RECETAS:**
- 31 Leche de soya
- 32 Leche de almendra
- 33 Leche de coco
- 34 Yogurt
- 35 Queso de soya
- 36 Pericos de ajonjolí
- 37 Pericos de soya

#### **Segmento 4: Las verduras**

- 38 Nutrición Inteligente (Las verduras)
- 39 Introducción a las verduras
- RECETAS:**
- 40 Aguacates rellenos
- 41 Ensalada griega
- 42 Ensalada de chachafruto
- 43 Picanto
- 44 Salteado primavera
- 45 Ensalada primaveral
- 46 Sopa minestrone
- 47 Sopa catalana
- 48 Crema de cebolla

#### **Segmento 5: Las carbohidratos para el almuerzo**

- 49 Introducción a los carbohidratos
- RECETAS:**
- 50 Arroz básico
- 51 Imitación salmón
- 52 Tortillas de mazorca
- 53 Empanadas
- 54 Papas rellenas
- 55 Pastel de papa
- 56 Polenta
- 57 Tostacos

#### **Segmento 6: Las Proteínas**

- 58 Nutrición Inteligente (Las proteínas)
- 59 Introducción a las proteínas
- RECETAS:**
- 60 Motus de frijol tierno
- 61 Motus de garbanzo
- 62 Motus de lenteja
- 63 Humus
- 64 Carne de garbanzo
- 65 Garbanzo apanado
- 66 Queso carne
- 67 Pastel de garbanzo
- 68 Germinados de lenteja y garbanzo