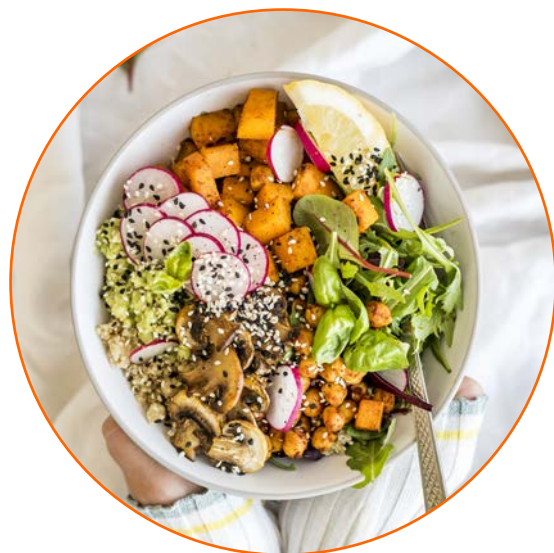


HOTR116

Cocina vegana



Descripción:

La cocina vegana se caracteriza por no hacer uso de ningún producto de origen animal. Por su bajo contenido en grasas saturadas y otros elementos nocivos para el ser humano, este tipo de cocina es sana y natural.

Horas:

15

Objetivos:

- Conocer la dieta vegana.
- Saber qué se debe tener en cuenta antes de iniciar una dieta vegana.
- Explicar cómo cocinar una demi glacé de garbanzos, un fondo vegetal, una sopa asiática y una crema de verduras dulces.
- Conocer qué son las propiedades organolépticas de las hortalizas y verduras.
- Estudiar los distintos métodos de cocción.
- Explicar los diferentes tipos de cortes que se aplican a las verduras.
- Conocer las propiedades de los cereales integrales.
- Exponer las principales características del arroz integral, de la quinua, del mijo y del trigo sarraceno.
- Desarrollar diferentes recetas, cuya base es un cereal integral.
- Conocer qué son las proteínas vegetales.
- Explicar el seitán y sus principales características.
- Estudiar el tofu, de dónde se obtiene y sus características.
- Exponer qué es el tempeh, sus orígenes y sus propiedades.
- Conocer los diferentes tipos de legumbres y sus propiedades.
- Conocer las características de los postres veganos.
- Saber elaborar los siguientes postres: strudel vegano de manzana, buñuelos veganos de calabaza, magdalenas veganas, galletas de avena, plátano y nueces y, por último, red velvet vegano.

Contenido H0TR116

Unidad didáctica 1. Caldos, fondos, sopas y cremas

1.1. Demi glacé de garbanzos, fondo vegetal, sopas asiáticas y crema de verduras dulces.

Unidad didáctica 2. Hortalizas, verduras y algas

2.1. Cocción y cortes para potenciar al máximo las propiedades organolépticas y energéticas de las verduras.

Unidad didáctica 3. Arroces y otros cereales integrales

3.1. Arroz integral, quinua, mijo y trigo sarraceno.

Unidad didáctica 4. Proteínas vegetales

4.1. Seitán, tofu, tempeh y legumbres.

Unidad didáctica 5. Postres

5.1. Postres.