

TALLER: CUINA DIETÈTICA
Imparteix: Aurélie Rofidal

Curso dividido en 3 talleres (2h) de cocina dietética dónde se cocinará:

- Flan de verduras al estilo provenzal
- Pollo al curry
- Mousse de almendras y pastel crema de chocolate

Los participantes aprenderán en estos 3 cursos a cocinar unos platos bajos en calorías pero que tienen gustos y que se pueden servir a invitados.

- En el primer curso, estudiaremos como hacer un flan de verduras, un primero saludable y poco calórico.
- En el segundo curso, se verá cómo hacer un segundo, con una de las carnes más bajas en calorías.
- En el último curso, haremos 2 postres dietéticos sin azúcar o con fructosa, un azúcar más dietético

