

UNIVERSIDAD MUNDIAL.

CURSO DE COCINA NUTRITIVA

I UNIDAD

- 1.1 ALIMENTOS SANOS, MEZCLA DE ESPECIAS, GRANOS Y FRUTAS.
- 1.2 INTRODUCCION A LA COCINA NUTRITIVA.
- 1.3 PIRAMIDE NUTRICIONAL.
- 1.4 LO NUTRITIVO NO DEBE ESTAR PELEADO CON LO DELICIOSO

II UNIDAD.

COMIDA LUNCH

- 2.1 EMPAREADOS SIN PAN
- 2.2 CIABATTAS NUTRITIVAS
- 2.3 FAJITAS VEGETARIANAS O DE PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA.
- 2.4 HAMBURGUESA DE PORTOBELLO SIN PAN
- 2.5 LASAGNA DE POLLO CON LAMINAS DE CALABAZA.
- 2.6 ALBONDIGAS DE SOYA EN SALSA DE TOMATE ASADO.
- 2.7 FALAFEL

III UNIDAD

CENAS NUTRITIVAS

- 3.1 PIZZA EN MASA DE COLIFLOR
- 3.2 PIMIENTO RELLENO DE ENSALADA DE ATUN
- 3.3 EMPAREADO VERDE
- 3.4 ENSALADA HAWUAIANA

3.5 ENSALADA CAPRESE

3.6 BROCHETAS MULTICOLOR

IV UNIDAD

DESAYUNOS

4.1 MUFFINS SALUDABLES DE HUEVO CON ESPINACA

4.2 CHILAQUILES DE TORTILLA SIN GRASA

4.3 SALSAS ASADAS

4.4 HOT CAKES SIN HARINA CON MASA DE AVENA.

4.5 GALLETAS DE AVENA.

V UNIDAD

5.1 DIFERENTES CONVINCIONES DE EMPAREDADOS CAPRESSE-VERDE-FRUTOS ROJOS

5.2 ELABORACION DE GRANOLA Y YOGOURTH CASERO Y ADEREZOS.

5.3 GUARNICIONES SANAS