

TÉCNICAS ESPECÍFICAS

Curso la Macrobiótica
una forma de vida

Recetas

Formador: Equipo CubaCocinaRecetas.com

Contiene 40 páginas o folios

OBJETIVO GENERAL

1. **CONOCER LA DIETA MACROBIÓTICA, EL FUNDAMENTO JAPONÉS Y LAS TÉCNICAS DE ELABORACIÓN DE LOS PRINCIPALES PLATOS**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2. **IDENTIFICAR LAS MATERIAS PRIMAS Y EL TRATAMIENTO IDEAL PARA CADA UNA DE ELLAS TENIENDO EN CUENTA SU ORIGEN.**
3. **DESARROLLAR MEDIANTE LA PRÁCTICA, LAS HABILIDADES PARA CONFECCIONAR RECETAS**
4. **ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA PODER CONFECCIONAR ELABORACIONES A PARTIR DE LOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS CITADOS DURANTE EL CURSO**
5. **AMPLIAR EL RECETARIO Y TENER INFORMACIÓN ACTUALIZADA PARA DAR LOS PRIMEROS PASOS EN LA INTRODUCCIÓN A LA MACROBIÓTICA**

QUÉ ES LA MACROBIÓTICA	4
ORIGEN Y ACTUALIDAD	4
PRODUCTOS DE CONSUMO BÁSICO	5
PEQUEÑO CAMBIO, GRAN RESULTADO	5
LOS PRINCIPIOS DE LA MACROBIÓTICA	6
DE JAPÓN AL RESTO DEL MUNDO	7
LOS CREADORES DE LA MACROBIÓTICA	7
ALIMENTOS “YIN” Y “YANG”	9
BASES DE LA DIETA MACROBIÓTICA	10
FUNDAMENTOS DE LA COCINA JAPONESA	11
CICLO MENÚ PARA LA SEMANA ENTERA	16
RECETARIO	23
VOCABULARIO TÉCNICO	37