Elige Saludable

Bienestar Integral: Cuerpo - Mente - Emoción

Descubre el camino hacia una vida más saludable

Organización, Planificación y Batch Cooking

Te pasa que...
¿Llegas tarde a casa después del trabajo a comer lo primero que pillas? ¿Terminas botando comida? ¿Te gustaría tener listo el menú y las compras de alimentos? ¿Necesitas ahorrar tiempo y dinero en la cocina? Si respondiste con un **Sí** a muchas preguntas, este taller es para ti.

Contenidos teóricos:

- Utensilios y alimentos básicos de la cocina y despensa
- Conservación de alimentos
- Sistema de planificación semanal y sus beneficios
- Ventajas de la planificación v/s la fuerza de voluntad
- Elaboración de menú y lista de compras
- Implementación del Batch Cooking para ahorrar tiempo y dinero en la semana
- Sugerencias de recetas base

Contenidos prácticos:

- Utilización de legumbre para crear: Paté para el desayuno, croquetas para el almuerzo, postre.
- Degustación de las preparaciones.

Fecha : jueves 12 de enero 2023
Horario: 18.30 a 20.30 hrs.
Valor: $38.000 por persona.
Método personalizado, solo 6 cupos por taller.

Incluye:
Recetario y certificado de asistencia
Consultas: contacto@eligesaludable.cl

Formas de pago:

- Tarjeta débito o crédito vía FLOW
- Transferencia bancaria

@eligesaludablechile
WEB: www.eligesaludable.cl

Elige Saludable