

# Intensivo de cocina para adolescentes

VERANO 2019



## Encontrar placer al cocinar, en el comer y educar el paladar, Repercutira en alimentarse mejor.

Realizamos talleres interactivos de cocina para adolescentes, para que puedan descubrir, observar y experimentar la cultura gastronómica.

Los iniciaremos en saber comprar, ver la calidad de los alimentos, la seguridad en la cocina, la higiene y por supuesto, cocinaremos y lo probaremos todo

Escogeremos los productos relacionados con la receta que elaboraremos.

El mercado nos será familiar, pediremos consejos al tendero y aprenderemos a estar en la cocina con ganas.

Cada día coincidiendo con las recetas a preparar explicaremos, sobre los nutrientes que aportan los alimentos y el equilibrio entre las comidas diarias, para así conseguir inculcar buenos hábitos de Alimentación.

Los adolescentes compran, cocina, emplatan, y se lo comen. Volveran almorzados a casa, comenzarán a redactar su recetario



## PROGRAMA CASAL DE VERANO

- **01/07/2019** cocina canaria  
LA GOMERA: Almogrote  
TODAS LAS ISLAS: Papas arrugás con mojo de cilantro  
TENERIFE: Conejo en salmorejo sobre nido de verduras  
TODO CANARIAS: Albaricoques rellenos de Huevos moles
- **02/07/2019** cocina del sud  
TODO ANDALUCIA: Gazpacho  
CORDOBA: Flamenquines  
MALAGA: Ensalada de pimientos asados  
CORDOBA: Tosquitos
- **03/07/2019** cocina del norte  
GALICIA: Pimientos de Padrón  
GALICIA: Empanada de atún  
NAVARRA: Truchas con Jamón  
GALICIA: Torta de almendras
- **04/07/2019** cocina del centro  
BADAJOZ: Tortilla de patatas y ...  
LA MANCHA: Pisto Manchego  
CASTELLA: Torrijas con miel
- **05/07/2019** cocina de levante  
MALLORCA: Trempó  
CATALUÑA: Arros de montaña  
CATALUÑA: Manzanas al forn  
VALENCIA: Horxata
- **08/07/2019**  
Raviolis de calabaza con salsa de salvia  
Pollo al ajillo  
Pastelitos de requesón  
Sopa de sandía
- **09/07/2019**  
Salpicón de langostinos  
Fideuá  
Crema de vainilla con frutos rojos
- **10/07/2019**  
Papillote de judías, setas y queso  
Hamburguesas variadas con xips vegetales  
Melocotones de viña con vino
- **11/07/2019**  
Sopa fría de tomate, albahaca y queso  
Bombas de la Barceloneta  
Apple Pie
- **12/07/2019**  
Sushi  
Carne al estilo Char Sui con tabulé de quinoa y germinados  
Pastel de zanahoria con crema agria de queso
- **15/07/2019**  
Risotto de pera i gorgonzola  
Berenjenas rellenas  
Plátano con lima
- **16/07/2019**  
Ensalada con piñones y queso de cabra caramelizado  
Hamburguesas caseras de carne y de vegetales  
Pastel de limón
- **17/07/2019**  
Ensaladilla rusa  
Pescado y guarnición al horno  
Pastel de limón
- **18/07/2019**  
Tallarines frescos con salsas; de albahaca y a la Putanesca  
Lomo a la sal con dos purés  
Postres de vaso
- **19/07/2019**  
Romescada vegetal  
Fideos a la cazuela  
Pastel de chocolate y coulis de fruta

**Edad** dirigido a adolescentes de 13 a 17 años (ESO y BAT)

**Horario** de 10h a 14h/15h

**Importe Actividades de Julio / coste por adolescente** 1 semana: 225 €

### Observaciones

- al rellenar la hoja de inscripción recibirán respuesta de las plazas libres y todos los datos para formalizar la reserva
- la reserva se formalizará con el abono por ingreso bancario del importe total de los talleres

**Lugar de encuentro** Aula de Cocina del Mercado de la Boqueria (3ª planta del edificio de dirección del Mercado)

**Para realizar una reserva** [www.EscuelaCocinaBoqueria.com](http://www.EscuelaCocinaBoqueria.com)



[www.EscuelaCocinaBoqueria.com](http://www.EscuelaCocinaBoqueria.com)