



OFICINAS CULINÁRIAS HCOR

As oficinas culinárias do HCor tem como enfoque deixar o seu dia mais saudável e oferecer uma alternativa de hobbies no dia a dia das pessoas.

Um importante passo para a prevenção de doenças é estarmos atentos ao que colocamos em nossa mesa. Agregar os conhecimentos de um curso de culinária ao seu modo de cozinhar não é apenas uma forma de aprender como combinar alimentos, mas também como prepará-los de modo a aproveitar seus nutrientes.

Nele você irá aprender a ter noções básicas de uma boa alimentação, além de aprender técnicas fáceis e que deixarão o seu prato impecável.

Direcionado para cozinheiros, amadores, iniciantes e quem estiver interessado em uma comida saborosa e saudável. Não é necessária nenhuma experiência em cozinha, o aluno aprenderá todas as técnicas de receita de forma detalhada.

Aproveite esse momento para mergulhar na gastronomia de maneira leve e saborosa.

Objetivos do Curso

Permitir que o aluno prepare de maneira prazerosa refeições saudáveis

Oficinas

- Cozinhando com pouco sal
- Cardápio saudável para a Páscoa
- Diabetes: Alimentando-se sem tabus
- As sopas e seus sabores
- Comida saudável de Botequim
- Receitas sem glúten
- Saladas e Molhos
- Cardápios saudável para as Festas de fim de ano



Dinâmica do Curso

O curso é teórico prático.

Programa:

Parte teórica:

- Assunto abordado:
 - Tipos de sal utilizados na culinária.
 - As ervas e suas variedades.
 - Temperos industrializados utilizados na culinária.

Parte prática:

- Os alunos serão divididos em 4 grupos de no máximo 5 participantes e terão a oportunidade de confeccionar 3 tipos de receitas.

Grupo 01:

- Arroz à Piemontesa
- Assado de Palmito pupunha com abobrinha e tomate
- Filé de tilápia ao pesto de ervas

Grupo 02:

- Rúcula com agrião, manga, tomate cereja e mussarela de búfala ao molho de maracujá
- Filé de frango recheado com damascos
- Fettuccini com ricota e nozes

Grupo 03:

- Arroz shop suey
- Alcatra à parmegiana
- Gateau de espinafre com alho porró e cogumelos

Grupo 04:

- Arroz Branco
- Estrogonofe de carne
- Batata Corada com alecrim

Encerramento:

- Duração: 30 minutos
- Assunto abordado:
 - Apresentação dos pratos com posterior degustação.
 - Fechamento da aula com as percepções dos alunos e experiência.



Público Alvo

Cozinheiros, amadores, iniciantes e quem estiver interessado em uma comida saborosa e saudável

Informações adicionais



Inscrições

Via site: <http://produtoseservicos.hcor.com.br>

Informações: Tel.: 55 11 30536611 R 3365 / 3366



Pré requisitos

- Idade Mínima: 18 anos
- Escolaridade Mínima: Estar cursando o Fundamental



Local de Realização

São Camilo – Pompéia

Rua Raul Pompéia, 144 - Vila Pompeia, São Paulo - SP



Horário

- 14h às 17h

Obs: pode haver pequena alteração nos horários, de acordo com a evolução dos alunos/turma.



Material Didático

- Livro de Receitas HCor, que será entregue no dia do curso.



Materiais Adicionais

- Avental
- Alimentos e demais produtos para o preparo das receitas



Certificações

- Certificado com a chancela HCor



Pagamento

Lembramos que sua inscrição só será validada após a realização do pagamento.

Boleto ou cartão

Para adiantar o recebimento do material, o aluno deverá encaminhar o comprovante de pagamento via e-mail: cetes@hcor.com.br.