



# TALLER DE COCINA SALUDABLE A DOMICILIO

SIN GLUTEN | SIN LACTEOS | SIN AZUCAR

Aprende cómo aprovechar al máximo tu tiempo en la cocina preparando platos saludables.

Clases 100% personalizadas y participativas, donde cocinaremos juntas un Menú creado a partir de tus gustos y necesidades.

Cocinaremos en tu casa,

- Sin ingredientes raros
- Sin procesos ni utensilios complicados
- y con platos saludables basados en comida real, sin gluten, sin lácteos y sin azúcar.

En la cocina generamos un vínculo amoroso, de entrega, generosidad y disfrute.

## TALLER DE COCINA SALUDABLE

En este taller presencial te enseñaré a cocinar bajo el Método Batchcooking, que no es otra cosa que destinar unas horas un día concreto en la semana o fin de semana, para preparar las bases que te permitirán montar tus cenas o comidas en menos de 10 minutos cada día.

### TE CUENTO LO QUE APRENDERÁS

- Te contaré qué es la cocina a 4 fuegos y de qué manera debes organizarte.
- Métodos de conservación de los alimentos.
- Armado de un plato completo: composición de macronutrientes.
- Métodos de cocción.
- Bases y alternativas.
- Aliados en la cocina: especias y salsas.

### TE ENSEÑARÉ A PREPARAR

- Bases con verduras, proteínas animales o vegetales, cereales o legumbres para montar las cenas o comidas semanales.
- Aliños y Salsas para tus platos.
- Combinaciones de las bases preparadas para montar un plato completo.

## LO QUE INCLUYE

- Menú de Cenas o Comidas para una semana.
- Recetario de salsas y aliños y de los platos a preparar.
- Lista de la Compra.
- Recursos Descargables: lista de la compra, planifica tu próximo menú y organiza tu menú.
- Clase Presencial.
- Desplazamiento al domicilio (dentro de la Comunidad de Madrid)

Nota: Los ingredientes no están incluidos.

Tienes la opción de comprarlos con la lista de la compra que te envíe o bien pedirme que te haga la compra, abonando 10€ adicionales por la gestión.

## DURACIÓN

El Taller tiene una duración aproximada de 3-4horas.

**INVERSIÓN: 70€**

## Te cuento cómo funciona

HABLAMOS	PROPUESTA	FECHA	TALLER
Y me cuentas las necesidades tuyas y de tu familia para armarte una propuesta personalizada de Taller, así como las dudas que tengas para que pueda responderte.	Te presento una propuesta de menú teniendo en cuenta las necesidades que me has contado. Y si estás de acuerdo con ella te elaboro una lista de la compra.	Acordamos una fecha y un horario que te venga bien para brindarte el Taller.	El día y la hora acordada me presentaré en tu domicilio con todo lo necesario para que aprendas, disfrutes y cocinemos juntas el Menú elegido.

## ¿Hablamos y lo organizo?

Si tienes dudas o quieres hacerme una consulta, escíbeme para que pueda ayudarte. Te responderé en un plazo de 48 horas laborables.

Mis datos de contacto:

Email: pedidoscanelaycoco@gmail.com

Tel: 691 123 417 (whatsapp)