



ALMACÉN
CONSCIENTE

ROMINA MOLINA

ESCUELA de *cocina*

CURSOS ONLINE Y PRESENCIALES

Cocina Natural y Consciente - Ayurveda - Raw Food

Chef Profesional especializada
en Cocina Natural y Consciente

CURSO DE COCINA NATURAL Y CONSCIENTE

Modalidad Online – desde nuestra plataforma de estudio
www.almacenconscienteonline.com

> Destinado a:

- Todas aquellas personas que deseen ampliar sus conocimientos en alimentación natural y cocina saludable para mejorar sus hábitos alimenticios, o que se encuentren en transición hacia una alimentación vegetariana/vegana.
- Personas con conocimiento de la cocina natural pero que deseen adquirir fundamentos teóricos y mejorar sus técnicas de elaboración.
- Profesionales gastronómicos o del área de la salud (nutricionistas, médicos, entre otros) que deseen ampliar sus conocimientos desde una visión más saludable, integral y consciente.

> Objetivos:

- Mejorar la calidad del alimento fuente de donde obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Optando por alimentos naturales, integrales y orgánicos.
- Mejorar las técnicas culinarias según los diferentes grupos de alimentos, para aprovechar al máximo sus beneficios.
- Aprender a combinar adecuadamente los alimentos entre sí para elaborar recetas nutricionalmente completas, y mejorar la digestión y absorción de nutrientes.
- **No es necesario tener conocimientos previos.**

> Dictado por Romina Molina - Chef Profesional especializada en Cocina Natural y Consciente, Raw Food y Alimentación Ayurveda.

> Tutoría nutricional a cargo de la Licenciada en Nutrición Florencia Destrée.

> Contenido teórico de alimentación natural y nutrición consciente:

- Alimentación natural, orgánica y consciente
- Desintoxicación y emuntorios
- Enzimas
- Nutrientes: Macro y Micro nutrientes



ALMACÉN
CONSCIENTE

ROMINA MOLINA

ESCUELA de *cocina*

CURSOS ONLINE Y PRESENCIALES

Cocina Natural y Consciente - Ayurveda - Raw Food

Chef Profesional especializada
en Cocina Natural y Consciente

- Grasas saludables (Omega 3, 6 y 9)
- Hidratos de carbono complejos
- Proteínas completas en alimentaciones vegetarianas y veganas
- Fibra alimentaria
- Antinutrientes
- Vegetarianismo y veganismo consciente
- Vitamina A, D y B12
- Raw Food: Alimentos con vida
- Cocina Consciente
- Factores que influyen en el acto de comer
- Clasificación de los alimentos (naturales, procesados, ultraprocesados)

> Programa - 2021

Jugos naturales, y licuados energéticos y depurativos

Alimentos depurativos y antioxidantes. Activación de semillas y frutos secos. Beneficios. Adecuada combinación de frutas y vegetales. Superalimentos. Jugo verde detox. Licuado energético de banana, frutos secos activados y maca. Licuado antioxidante de arándanos, almendras activadas y chía.

Brotos y germinados. Sopas frías y masas deshidratadas.

Germinados de semillas, cereales y legumbres en frascos. Brotes en tierra de semillas de girasol y calabaza. Beneficios de incorporar alimentos crudos. Enzimas nutritivas. Elaboración de masa raw deshidratada a base de semillas de lino. Sopa fría de zucchini y nueces activadas. Roll de lino con queso crema de nuez, rúcula, palta, brotes y tomates secos.

Pastelería raw: dulces y postres, sin harinas, ni lácteos, ni cocción

Preparaciones raw a base de semillas y frutos secos. Recetas nutritivas con aporte de grasas saludables y ácidos grasos esenciales. Torta helada de mousse de cacao. Torta helada de frutillas y arándanos. Trufas de castañas de cajú rebozadas con coco y cacao.



ALMACÉN
CONSCIENTE

ROMINA MOLINA

ESCUELA de *cocina*

CURSOS ONLINE Y PRESENCIALES

Cocina Natural y Consciente - Ayurveda - Raw Food

Chef Profesional especializada
en Cocina Natural y Consciente

Risottos, sopas y cazuelas con vegetales, legumbres y especias

Remojo y adecuada cocción de cereales y legumbres. Métodos de cocción según cada grupo de alimentos. Ollas y recipientes en la cocina consciente. Especias. Cocción al nituke. Risotto integral de arroz yamaní con vegetales al curry. Sopa crema de calabaza y jengibre. Sopa crema de remolacha con queso crema de tofu y suave provenzal. Cazuela de lentejas, vegetales y salsa de tomates secos.

Leches vegetales y desayunos saludables y energéticos

Activación de semillas y frutos secos. Diferencias entre las distintas leches u horchatas vegetales. Leche de almendras. Cereales integrales. Avena y su adecuada preparación. Endulzantes naturales. Granola casera con frutos secos, yogurt orgánico, frutillas y arándanos. Porridge de avena con coco y canela, frutos secos activados y fruta de estación. Barritas energéticas de semillas y frutos secos.

Hamburguesas veganas con aderezos saludables

Remojo y adecuada cocción de cereales y legumbres. Técnicas para mejorar la digestibilidad de las legumbres. Como complementar la proteína en una preparación vegana. Hamburguesas de arroz yamaní y lentejas a la provenzal. Hamburguesas de quinua y garbanzos. Mayonesa de calabaza. Kéetchup de tomates secos y oliva.

Empanadas, tartas y pizzas integrales vegetarianas y veganas

Preparación de masas integrales con la adecuada fermentación. Anti nutrientes. Masa base de pizza integral. Masa base para empanadas y tartas integrales con semillas. Pizza integral con queso orgánico, rúcula y tomates secos. Pizza integral vegana con queso crema de tofu, tomates cherry y suave provenzal. Tarta integral vegana de calabaza y tofu. Empanadas integrales con queso orgánico y vegetales al curry.

Fast Food Natural. Wraps integrales con aderezos saludables

Preparación de masa base para wraps integrales. Sándwiches integrales nutricionalmente completos. Humus de garbanzos. Queso crema de tofu. Papas rústicas asadas con aceite de coco. Mayonesa de palta. Wraps integrales con humus de garbanzos, hojas verdes y vegetales frescos de estación.



ALMACÉN
CONSCIENTE

ROMINA MOLINA

ESCUELA de *cocina*

CURSOS ONLINE Y PRESENCIALES

Cocina Natural y Consciente - Ayurveda - Raw Food

Chef Profesional especializada
en Cocina Natural y Consciente

Panadería integral inicial

Panes elaborados con harina integral y orgánica. Preparación de masas integrales con fermentación lenta. Beneficios de la fermentación. Selección de harinas integrales de molienda fina. Pan de trigo integral. Pan integral de molde con semillas de lino molido y girasol activado. Pan integral proteico con pasas y frutos secos activados. Pancitos integrales saborizados al verdeo, oliva y queso gouda orgánico.

Repostería integral. Muffins, budín y brownie integral

Preparación de masa base para budines y muffins. Hidratación previa de las harinas. Endulzantes naturales para repostería. Budín integral de vainilla. Muffins veganos de manzana y canela. Cookies de avena, pasas y almendras. Brownie integral de cacao y nueces activadas.

Fermentos y probióticos

Beneficios de la fermentación. Prebióticos y Probióticos. Beneficios de incorporar alimentos probióticos. Kefir de agua. Chucrut. Queso cremoso de castañas de cajú. Yogurt vegano de arándanos.

Cocina Navideña. Recetas saludables y sin gluten para celebrar

Entradas frías y platos calientes de estación. Torre de panqueques de trigo sarraceno con vegetales frescos y mayonesa de castañas de cajú. Tomates rellenos con quinoa, mayonesa de castañas de cajú y suave provenzal. Brochette de vegetales y tofu con salsa de soja orgánica. Cupcakes integrales de cacao con topping navideño de Té matcha. Budín inglés integral sin gluten. Pan dulce integral y vegano con pasas y frutos secos activados.
