

## BOCETO DE CLASES

1. Taller de cocina y alimentación consciente basada en plantas.  
Cocina de mercado basada en plantas.  
Clase de cocina con productos del mercado.
2. Clase 1 Introducción a la alimentación basada en plantas + 3 recetas.  
Clase 2 Frutas (importancia, economía, nutrición) + 3 recetas.  
Clase 3 Hojas verdes (importancia, economía y nutrición) + 3 recetas.  
Clase 4 Cocina mexicana (importancia, economía y nutrición) + 3 recetas.

Recetario extra: 1-2 recetas por clase. (Solo escritas).

### Primer clase:

- Pequeña introducción a la alimentación basada en plantas.
- Consejos de compras.
- Ingredientes.
- Cortes y sazones básicos.

Recetas:

- + Ceviche de lentejas
- + Boloñesa de lentejas con pasta de calabacitas y zanahorias.
- + Hamburguesa de lentejas.
- + Recetas extra

### Segunda clase:

- Introducción a la alimentación y consumo de las frutas.
- Consejos de compras.
- Preparaciones prácticas.

Recetas:

- + Plátanos con crema de coco.
- + Malteada de plátano y avena.
- + Helado de plátano y canela.
- + Recetas extra

### Tercer clase:

- Introducción e importancia del consumo de hojas verdes.
- Consejos prácticos de uso.
- Jugos y licuados.

Recetas:

- + Ensalada de hojas verdes y aderezo de aguacate y cilantro.
- + Ensalada
- + Licuado verde.
- + Recetas extra.

**Cuarta clase:**

- Cocina mexicana
- Consejos prácticos
- Importancia

Recetas:

- + Setas y quelites en mole.
- + Caldillo de setas.
- + Recetas extra.