

*Casa Gallina\** invita a todas las locatarias y locatarios de negocios de comida preparada de Santa María la Ribera, a participar en el taller **GRATUITO**.

## **TALLER**

# "COCINA CON PLANTAS DEL MERCADO"

### **REQUISITOS:**

Compromiso de puntualidad y asistencia  
Trabajar en un negocio de alimentos preparados de Santa María

### **IMPARTE:**

Raul Armando Rocha

### **HORARIO:**

Martes 6pm - 9pm

### **DURACIÓN:**

4 sesiones, una a la semana  
Fecha de inicio. 9 de mayo

### **INFORMES E INSCRIPCIONES:**

26 30 26 01  
55 41 83 53  
david.h@insite.org.mx

### **SEDE:**

Casa Gallina  
Sabino 190  
Casi esquina con Manuel Carpio

# COCINA CON PLANTAS DE MERCADO

\*Casa Gallina es una asociación civil dedicada a realizar actividades educativas para vecinos de Santa María la Ribera. Enfocadas en fortalecer la integración comunitaria, la regeneración ecológica y el comercio local. Una de nuestras plataformas más importantes es la de la Cocina abierta, que responde a la gran cantidad de negocios de comida familiares, que hay en la colonia.

En el primer año se realizaron diez talleres dirigidos a cocineras de locales de comida corrida, impartidos por reconocidos chefs que compartieron algunas de sus recetas más prácticas y económicas. Durante 2016 se desarrolló un programa de pláticas con especialistas, en torno al papel de la creatividad y la organización para el éxito de un negocio. También hubo asesorías directas en locales de vecinos, enfocadas en diagnosticar fallas y brindar consejos de administración, de servicio al cliente, de manejo de equipo, etc.

En 2017 preparamos nuevos talleres de cocina para integrar a más locatarios de cafeterías, fondas, restaurantes y demás negocios interesados en compartir sus dudas y en conocer experiencias que puedan ayudarles en su labor cotidiana.



# TALLER "COCINA PLANTAS DE MERCADO"

En este taller aprenderás a elaborar platillos basados en ingredientes vegetales de bajo costo; enfatizando las particularidades nutricionales de dichos ingredientes, así como las ventajas económicas y creativas que conlleva su uso en un negocio de comida. Además, habrá momentos para compartir dudas y experiencias en torno al trabajo en cocina, así como para dialogar sobre la importancia del comercio local, los productos de temporada y los hábitos de consumo.

## SESIÓN 1 RELEVANCIA DE LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

### TÓPICOS:

- Consejos de compras.
- Ingredientes versátiles y económicos
- Cortes y sazones básicos.

### RECETAS:

- Ceviche de lentejas
- Boloñesa de lentejas con pasta de calabacitas y zanahorias
- Hamburguesa de lentejas

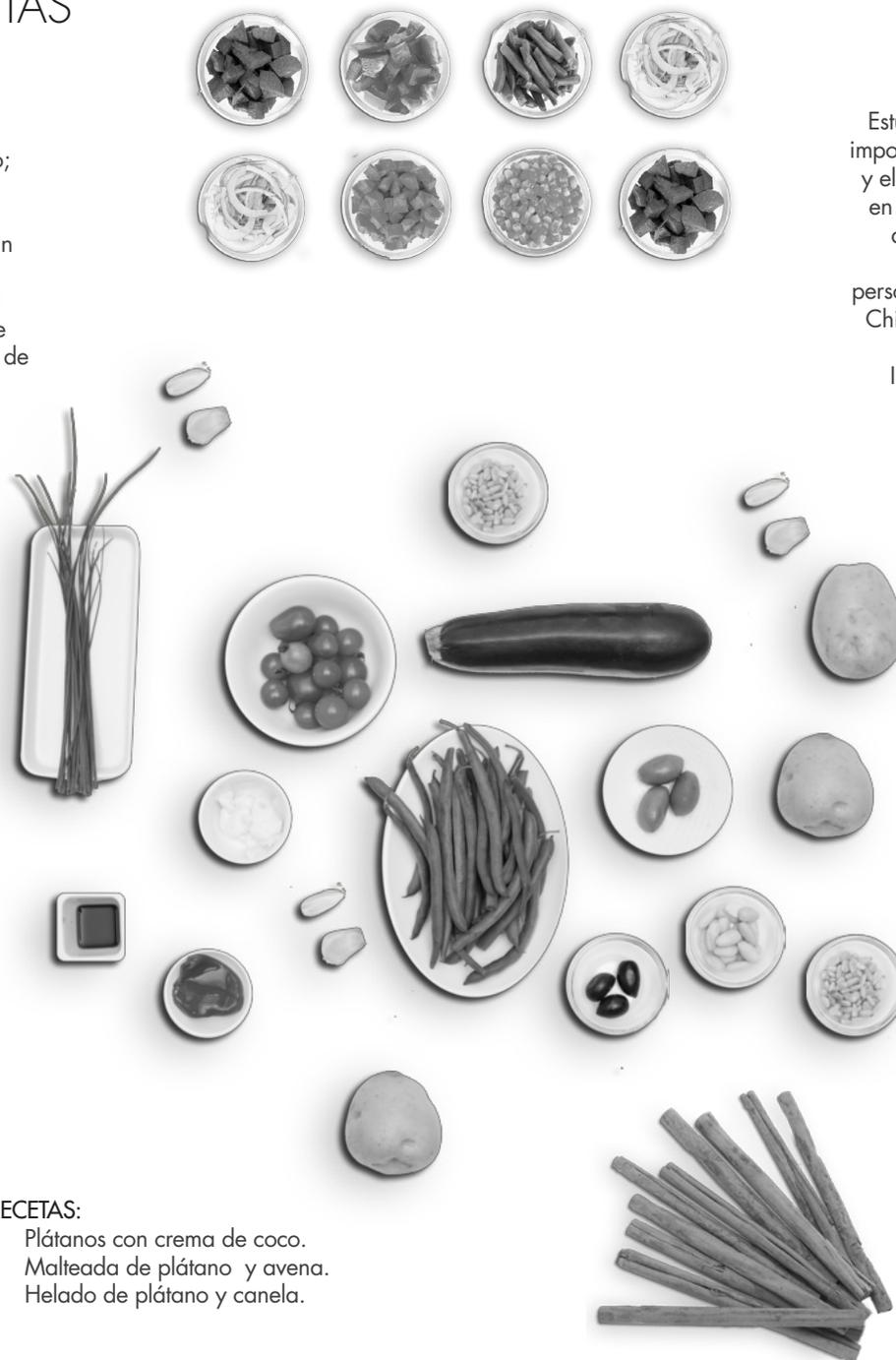
## SESIÓN 2 PLATILLOS DULCES CON FRUTAS.

### TÓPICOS:

- Riesgos a la salud relacionados con el consumo de azúcares refinados.
- Consejos para controlar el dulzor de los platillos sin recurrir a altas cantidades de endulzantes artificiales.
- Preparaciones prácticas generales.

### RECETAS:

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



# CHEF RAÚL ARMANDO GÓMEZ

Estudió Gastronomía en Nueva York y ha trabajado en importantes restaurantes como el Lasarte Oria en España y el Pure Food & Wine en Nueva York. Ha colaborado en la creación y desarrollo de menús para restaurantes de alimentación consciente y saludable, así como en la impartición de talleres de cocina saludable para personas de escasos recursos en centros comunitarios de Chihuahua. Actualmente es instructor en comida cruda y alimentación basada en plantas en la Asociación Internacional de Nutrición para el Bienestar Humano (AINBH).

## SESIÓN 3 RELEVANCIA DE LAS HORTALIZAS VERDES

### TÓPICOS:

- Valores nutricionales y ventajas económicas de las hojas verdes
- Consejos prácticos de uso
- Jugos y licuados. Mitos y realidades

### RECETAS:

- Varias ensaladas de hojas verdes
- Aderezo de aguacate con cilantro
- Licuado verde

## SESIÓN 4 COCINA MEXICANA

### TÓPICOS:

- Tradicón y olvido de la cocina mexicana a base de plantas
- Consejos prácticos

### RECETAS:

- Setas y quelites en mole
- Caldillo de setas
- Receta sorpresa

## SESIÓN 5 COCINA IMPROVISADA