

## MONOGRÁFICO E.C. MIRA

### TÉCNICAS DE COCINA AL VAPOR Y SALUDABLE

MARTES DEL 15 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE

DE 18 A 20 HORAS

**Cocinar al vapor** es una técnica culinaria que últimamente ha ganado popularidad gracias a sus múltiples **ventajas para la salud** y su capacidad para enfatizar el **sabor natural de los alimentos**.

- PATÉS SALUDABLES
- CREMAS DE LA ESTACIÓN
- ENSALADAS COMPLETAS
- HAMBURGUESAS SALUDABLES
- BOCADITOS SALADOS
- GUISO DE TEMPORADA
- PAPILOTES
- VERDURAS Y PLATOS AL VAPOR
- POSTRES SALUDABLES
- GALLETAS CON HARINAS DIFERENTES

