

Lugar: Espacio Cultural Voturno.

Duración: 10 días.

Nº de horas: 20 h.

Días: Miércoles

Fechas: 15 de abril al 17 de junio

Horario: de 16:00 a 18:00h.

Nº de alumnos: 12

Fecha de matriculación: 7 de abril a las 10.00 horas

Lugar de matriculación: en [Matriculación de talleres monográficos 2025-2026](#)

Aula:

MONOGRÁFICO E.C. VOLTURNO
MIÉRCOLES DEL 15 DE ABRIL AL 17 DE JUNIO
DE 16 A 18 HORAS



Este taller es una experiencia práctica pensada para aprender a preparar platos equilibrados, nutritivos y llenos de sabor. A lo largo de las sesiones, los participantes descubren alternativas más ligeras, técnicas de cocción saludables y combinaciones de ingredientes que favorecen una alimentación consciente sin renunciar al placer de comer. En este taller elaboraremos recetas variadas e internacionales como:

- **Rollitos vietnamitas crujientes**
- **Tofu sabroso con pico de gallo**
- **Galletas de quinoa y chocolate**
- **Brochetas de magro con piña**
- **Tortilla de patatas súper fina**
- **Hummus de edamame**
- **Papas arrugás con sus mojos**
- **Hamburguesas de legumbres**
- **Ensalada húngara**
- **Trifle de frutos rojos**