TALLER DE COCINA ENSALDA Y VINAGRETAS
FECHA 14 OCTUBRE 2021 HORA 3.00 PM A 5.00 PM

MENÙ

ENSALADA CON VINAGRETA ITALIANA
ENSALADA CON VINAGRETA DE PAPAYA
ENSALADA DE BERENJENA CON VINAGRETA DE OREGANO
VERDURAS SALTEADAS CON VINAGRETA AGRIDULCE

LISTA PARA ESTUDIANTES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
***VINAGRETA ITALIANA :**		
Miel	1	Cucharada
Mostaza	2	Cucaraditas
Vinagre		Al gusto
Aceite de oliva		Al gusto
Yogurt natural	1	Vasito
Orégano y albahaca fresca		Al gusto
Sal, pimienta		Al gusto
Garbanzo cocido	1	Latica
Tomate cherry	5	Unidades
Cebolla larga	1	Unidad
Lechuga		Al gusto
Pechuga	500	Gramos
***VINAGRETA DE PAPAYA :**		
Papaya madura, no aguada	250	Gramos
Ajonjolí	2	Cuharadas
Aceite de oliva	2	Cuharadas
Vinagre , sal		Al gusto
Rúgula		Al gusto
Mango pintón	1	Unidad
Jamón o tocineta	125	Gramos
Manzana verde	2	Unidades
***VINAGRETA DE ORÉGANO :**		
Berenjena morada	1	Unidad
Tomate rojo	250	Gramos
Cebolla cabezona	1	Unidad
Ají dulce	1	Unidad

NTC 5555 Certificación de Servicios icontec
VIGILADO SuperSubsidio

Ajo, maní natural		Al gusto
Aceite de oliva	3	Cuharadas
Vinagre	3	Cuharadas
Orégano,salsa soya,cilantro		Al gusto
***VINAGRETA AGRIDULCE :**		
Zanahoria	1	Unidad
Coliflor	125	Gramos
Zuccini verde o amarillo	1	Unidad
Pimentón	1	Unidad
Cebolla cabezona	1	Unidad
Mantequilla,ajo,vinagre,panela		Al gusto
Zumo de naranja,mostaza,salsa de tomate		Al gusto

Profesora: Eva Beatriz Cáceres Molina

Enlace de conexión:
Ensaladas y Vinagretas
Jueves, 14 de octubre · 3:00 – 5:00pm
Información para unirse a Google Meet
Enlace a la videollamada: https://meet.google.com/aip-pxav-umc
O marca el: (US) +1 763-392-0941 PIN: 522 518 217#