



Politécnico
Internacional
Toda una experiencia



CURSO BÁSICO
**COCINA PARA
PRINCIPIANTES**

SEDE: .
MODALIDAD: PRESENCIAL BOGOTÁ
DURACIÓN: 7 CLASES
HORARIO: MARTES, MIÉRCOLES Y
JUEVES 2:00 P.M. A 5:00 P.M.

DOCENTE

OBJETIVO

- Desarrollar habilidades básicas de cocina en los participantes.
- Fortalecer la confianza en la preparación de alimentos en casa.
- Enseñar recetas prácticas, nutritivas y fáciles de replicar en el día a día.



CONTENIDO



1. Introducción a la Cocina

- Principales técnicas y métodos de cocción.
- Manejo seguro de cuchillos.
- Cortes básicos de cocina.

2. Desayunos Rápidos y Nutritivos

- Preparación de omelette de jamón y queso.
- Elaboración de huevos poché y acompañamientos.

CONTENIDO



3. Almuerzos Rápidos

- Preparación de pasta con salsa roja y salsa blanca.
- Taller práctico de tallarín saltado.

4. Pollo

- Técnicas de despiece y fileteado.
- Preparación de pollo en plancha y horno con guarniciones.

5. Pescados

- Preparación de pescado en posta y filete.
- Técnicas de cocción al vapor y guisado.

6. Carnes de Res

- Elaboración de estofado de carne.
- Preparación de arroz blanco como acompañamiento.



7. Legumbres

- Uso de lentejas en ensaladas y guisos.
- Preparación de guiso de lentejas y bowl saludable.

POR QUÉ ESTUDIAR CON NOSOTROS



CERTIFICACIÓN E INSIGNIAS VIRTUALES

Insignias digitales que puedes compartir
en redes para mostrar lo que aprendiste.

MÉTODOS DE PAGO



CONTADO



TARJETA
DÉBITO Y
CRÉDITO



FINANCIACIÓN
CON ENTIDADES
BANCARIAS



CESANTÍAS

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!



Comunícate con nosotros

313 831 0818

www.politecnicointernacional.edu.co