

# adaptium

## Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, past



**Área:** COCINA  
**Modalidad:** Teleformación  
**Duración:** 40 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

Dotar al alumno sobre las Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos en lo referente a las Técnicas culinarias.

### CONTENIDOS

1 maquinaria, batería, utillaje - 1.1 características de la maquinaria utilizada - 1.2 batería de cocina - 1.3 utillaje y herramientas - 1.4 actividades: maquinaria, batería, utillaje - 2 fondos, bases y preparación básicas - 2.1 composición y elaboración - 2.2 sofrito y sus distintas formas de preparación - 2.3 actividades: fondos, bases y preparación básicas - 3 hortalizas y legumbres secas - 3.1 hortalizas - 3.2 propiedades nutritivas - 3.3 legumbres - 3.4 actividades: hortalizas y legumbres secas - 4 pastas y arroces - 4.1 definición de pasta - 4.2 condimentos, salsas, quesos y farsas para pasta - 4.3 arroz - 4.4 actividades: pastas y arroces - 5 huevos - 5.1 definición - 5.2 pochado o escalfado - 5.3 huevos de otras aves utilizados en la alimentación - 5.4 actividades: huevos - 6 técnicas de cocinado de hortalizas - 6.1 asar al horno, asar a la parrilla, a la plancha - 6.2 freír en aceite - 6.3 saltear en aceite y mantequilla - 6.4 blanquear - 6.5 cocer al vapor - 6.6 hervir - 6.7 brasear - 6.8 cocción al vacío - 6.9 estofar - 6.10 gratinar - 6.11 aplicación de distintas técnicas de cocinado - 6.12 actividades: técnicas de cocinado de hortalizas - 7 técnicas de cocinado de legumbres secas - 7.1 alubias, chicharos o judías - 7.2 garbanzos - 7.3 lentejas - 7.4 actividades: técnicas de cocinado de legumbres secas - 8 técnicas de cocinado de pasta y arroz - 8.1 cocción de pasta - 8.2 cocción de arroz - 8.3 actividades: técnicas de cocinado de pasta y arroz - 9 plato elementales - 9.1 platos y guarniciones frías y calientes - 9.2 platos elementales de legumbres secas - 9.3 platos elementales de pasta y de arroz - 9.4 platos elementales con huevos - 9.5 preparaciones frías y ensaladas - 9.6 actividades: plato elementales - 10 presentación y decoración de platos - 10.1 factores a tener en cuenta - 10.2 actividades: presentación y decoración de platos - 11 regeneración de platos preparados - 11.1 regeneración - 11.2 clases de técnicas y procesos - 11.3 fases del proceso de regeneración - 11.4 actividades: regeneración de platos preparados - 11.5 cuestionario: cuestionario módulo 4 unidad 1 -

### METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.

# adaptium

- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida.** Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado.** El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.
- **El curso puede realizarse exclusivamente a través de Internet pero si el estudiante lo desea puede adquirir un manual impreso.** De esta manera podrá volver a consultar la información del curso siempre que lo desee sin que necesite utilizar el Campus Virtual o, estar conectado a Internet.

## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.