

AULA DE CULINÁRIA

***Durante nossas aulas
de culinária não
vamos usar...***



REPROVADO



REPROVADO



REPROVADO



REPROVADO



REPROVADO



REPROVADO



REPROVADO



REPROVADO



REPROVADO



***Isso é praticamente
uma Missão
Impossível...***

Ou possível!



APROVADO



APROVADO



APROVADO



APROVADO



***Então quais
ingredientes vamos
usar?***

Existem algumas coisas que são
estranhas para nós...
Soja, tofu, carne vegetal,
alfarroba...

Sabem qual é a pergunta que um
vegetariano mais ouve na vida
dele?

Se você não come carne, o
que você come?



Sabem qual é a pergunta que um vegano mais ouve na vida dele?



Você é deste mundo?



O que normalmente um brasileiro come no café da manhã?



Café Pobre

Pão na chapa
Pingado

Pão
Manteiga
Leite
Café Preto

Café + ou -

Queijo (Frios) – Salame, presunto

Ovo mexido

Mingau

Suco de Laranja

1 Fruta

Café “rico”

Granola ou cereal

2 frutas ou mais

Bolo

Pão de queijo

Chocolate Quente

2 tipos de pães

Frios(peito de peru)

Geléias

Sucos

Almoço Classe Baixa

Arroz

Feijão

Legumes

Ovo

Almoço Classe Média

Arroz

Feijão

Carne

Saladas

Classe Alta

Arroz

Feijão

Carne

Saladas

Massa

Assados Legumes

Sobremesas

***Oportunidades para
conhecer novos sabores***





















Potencializando!

PÃO Pizza
Fatia Húngara
Pão de Hamgurguer
Esfiha
Pão doce
Pão recheado

AVEIA Bolachinhas
Assados em Geral
Mingau

TOFU Tofu Mexido
Patê
Recheio de Pizza
Geléias Doces

Melhorando...

PÃO

- Pão Integral

MANTEIGA

- manteiga de milho/
Geléias / Patê

LEITE NORMAL

- Leite de castanha, arroz, aveia, amêndoa, etc

QUEIJO

- Queijo de soja e tofulete

CAFÉ PRETO

- cevada

FIM