

## ÍNDICE

### BIENVENIDA

- Índice
- Dinámica del curso.

### [MÓDULO 1] DÓNDE ME ENCUENTRO

- *Introducción* (Vídeo y audio descargable).
- *Errores frecuentes al planificar* (Vídeo y audio descargable).
- [Descargable ejercicio 1] *Mini test inicial* (documento descargable).

### [MÓDULO 2] SISTEMA PDS

- *Nuestro sistema P-D-S* (Vídeo y audio descargable).
- [Descargable ejercicio 2] *Diseño de platos* (documento descargable).
- [Descargable] *Infografía plato saludable* (documento descargable).

### [MÓDULO 3] SISTEMATIZA Y ANTICIPATE

- [Crea tu propio sistema] *Código de colores* (Vídeo y audio descargable).
- [Descargable ejercicio 3] *Tarjetas de colores* (documentos descargables).
- [Descargable ejercicio 4] *Planificador semanal* (documento descargable).

### [MÓDULO 4] ESTRATEGIAS

- *Técnicas de ahorro de tiempo* (Vídeo y audio descargable).
- [Descargable] *Checklist para una alimentación feliz* (documento descargable).
- [Descargable] *Listado 15x3 ideas de desayunos, comidas y cenas* (documento descargable).

## [MÓDULO 5] PREPARACIONES BÁSICAS

- [Receta] *Caldo vegetal básico* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Sofrito base de verduras* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Arroz integral básico* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Tostado de semillas* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Cocción básica de lentejas* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Cómo cocinar quinoa para varios días* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Salsa de tomate* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Salsa de setas* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Cómo cocer garbanzos y ahorrar tiempo* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Cómo preparar hojas verdes para varios días* (Vídeo y documento descargable).

## [MÓDULO 6] PREPARACIONES BÁSICAS SALADAS

- [Receta] *Gazpacho* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Aliño cítrico* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Dip de anacardos estilo Cheedar* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Paté de remolacha* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Pan de molde integral con semillas* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Sopa especiada de lentejas* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Garbanzos salteados* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Quinoa con frutos secos y curry* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Ensaladilla de garbanzos* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Albóndigas de lentejas* (Vídeo y documento descargable).

## [MÓDULO 7] PREPARACIONES BÁSICAS DULCES

- [Receta] *Helado de plátano* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Crema de cacahuets* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Bolitas energéticas* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Sirope de dátil* (Vídeo y documento descargable).
- [Receta] *Tarta RAW de zanahoria con crema de limón* (Vídeo y documento descargable).