

## CICLO DE CLASES COCINA VEGANA EN



**POR**

**S I M P L E Y V I V O**

equipos e ingredientes, además de entrega de manual de recetas y material de apoyo, para un grupo de participantes

### **FORMATO CLASE**

Demostrativo - Teórico

### **Nº TEMÁTICAS**

9

### **DURACIÓN**

1 hora y media cada una

### **RECETAS**

3 recetas por temática

### **FECHAS**

26 de abril

9 y 23 de mayo

6 y 27 de junio

1er Ciclo - 1er Semestre 2019

8 y 22 de agosto

12 y 26 de septiembre

10 y 24 de octubre

7 y 21 de noviembre

12 de diciembre

2do Ciclo - 2do Semestre 2019

### **HORARIOS**

Cada fecha, 2 grupos de 18 personas, 10am y 7pm

Reservas a través de Welcu coordinado por Café Cajú

1ra preventa \$19.000, 2da preventa \$22.000

---

# S I M P L E Y V I V O

---

## QUÉ ES

Simple y Vivo es una plataforma digital dedicada a las artes culinarias orientada a promover el uso de alimentos frescos de origen vegetal, locales y de estación utilizando técnicas de preparación que mantienen y potencian los nutrientes esenciales y enzimas naturales, sin comprometer sabor ni calidad; muy por el contrario, reflejando una cocina pura, fresca, sabrosa, nutritiva y vitalizante. Todo a través de una filosofía de vida que tiene como prioridad el bienestar integral de la sociedad y ecosistema.



## QUÉ HACE

Interactúa activamente en el mundo online con más de 60.000 seguidores de Chile y Latinoamérica a través de un mensaje claro, conciso y amigable. Dirigido a todo público con o sin experiencia en alimentación y/o cocina saludable, destacando lo positivo con material y técnicas de vanguardia, útiles y prácticas para la vida de hoy.

En el mundo offline, brinda servicios de educación, tales como charlas, coaching y clases de cocina, al igual que en el área corporativa, tales como eventos demostrativos, catering y consultorías con el objeto de generar mayor conciencia hacia una mejor calidad de vida.

## LA COCINA

El tipo de alimentos que se utilizan en la cocina de Simple y Vivo corresponden a frutas y verduras frescas, frutos secos, granos, legumbres, semillas, setas, algas, superalimentos y todo lo que se cultive en la tierra, dando lugar a una alimentación 100% de origen vegetal, totalmente integral libre de refinados y procesados.

## QUIÉN ES

Simple y Vivo nació el año 2013, por Nico Decarli, emprendedor de 29 años. Instructor de cocina, clases en taller de Santiago mensualmente bajo diferentes temáticas, consultor para negocios gastronómicos y de profesión cocinero, chef certificado en gastronomía vegana (900h) en Austin, Texas el año 2014, especializado en cocina vegana, crudivegana, macrobiótica y ayurveda. Instructor de yoga, certificado por Yoga Alliance 200h.



## DULCES Y POSTRES

**26Abril19 - Dos grupos / Dos Horarios : 10:00 AM y 7:00 PM**

Aprende de forma teórica y práctica cómo diseñar series de dulces, postres y snacks con abundante nutrición en cada uno de los ingredientes, no más calorías vacías, azúcar refinada, grasas saturadas o ingredientes de baja calidad. Hoy ya podemos optar por mejores opciones, ya que gracias a la variedad y versatilidad del reino vegetal puedes disfrutar de ricas galletas, tartas y cheesecakes hechos a partir de alimentos de puros, integrales y totalmente frescos entregando una densidad nutricional importante con quien compartas estas delicias. Además de las recetas, aprenderás a preparar desde cero harinas integrales sin gluten, endulzantes naturales, reemplazo de huevos y lácteos junto con más recomendaciones prácticas que permitirán obtener las herramientas básicas para endulzar y nutrir tu organismo sin culpa alguna.



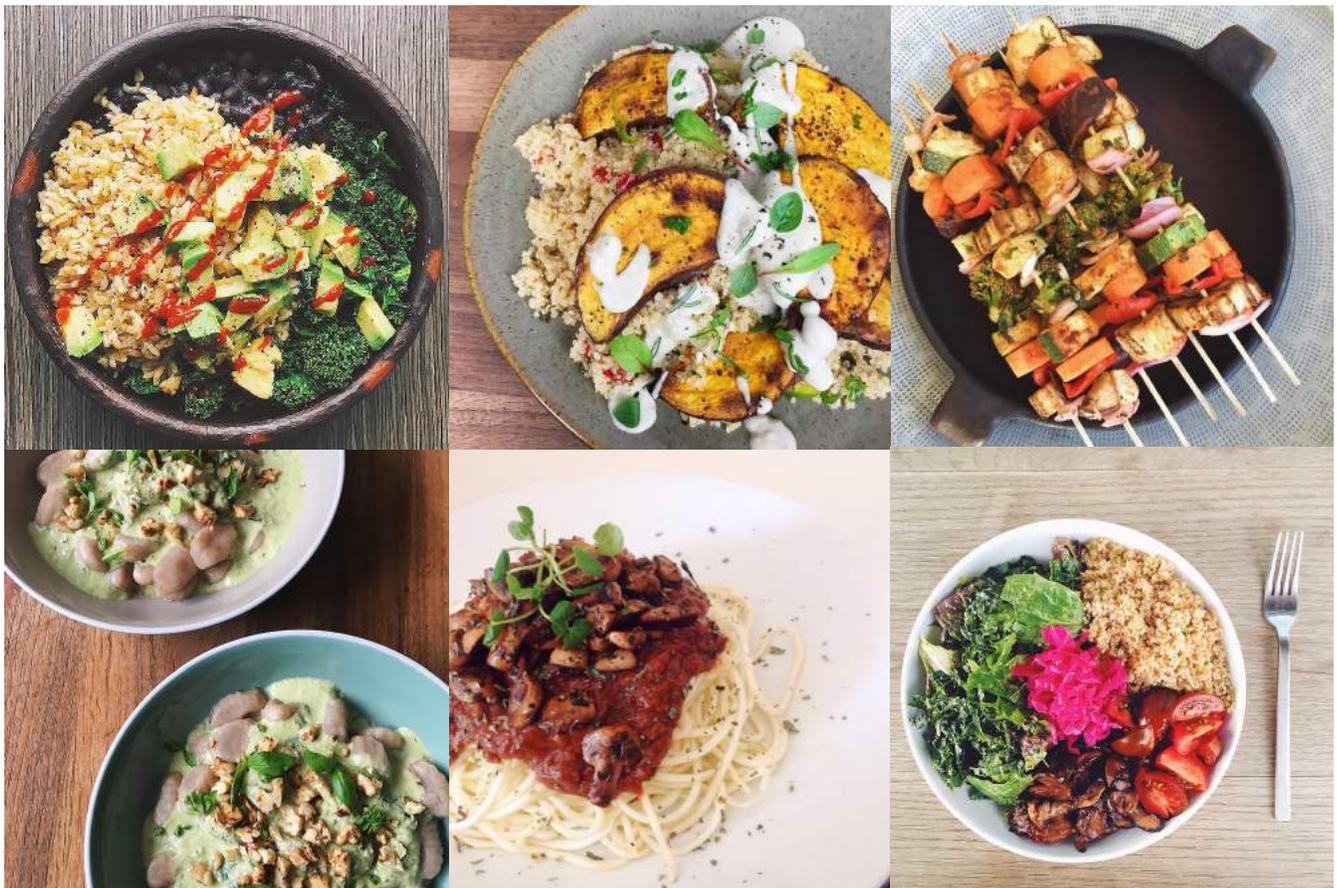
### INCLUYE

- Demostración, degustación y práctica de 3 recetas
- Fundamentos básicos y esenciales
- Beneficios nutricionales, usos y variaciones
- Almacenamiento, cuidados y otras consideraciones
- Manual de recetas y material de apoyo
- Equipamiento, herramientas e ingredientes
-

## COCINA VEGANA SALUDABLE

9 Mayo 19 - Dos grupos / Dos Horarios : 10:00 AM y 7:00 PM

Sabemos la importancia del consumo de alimentos frescos en su estado natural, pero ¿qué hay de los que podemos cocinar? Técnica como el hornear, saltear, al vapor y otros también pueden ser parte de una cocina saludable, siempre cuando optemos por los ingredientes y tiempos/formas de cocción adecuados. En esta temática aprenderás como realizar serie de preparaciones clásicas de la casa que se añoran poder tener en versión saludable, tales como pastas, risottos y más. Permitirán poder complementar todo lo fresco, para así llevar una alimentación equilibrada tanto física como emocionalmente sin perder su sabor y calidad nutricional. Como siempre, sin productos refinados dando lugar a la mejor calidad de ingredientes.



### INCLUYE

- Demostración, degustación y práctica de 3 recetas
- Fundamentos básicos y esenciales
- Beneficios nutricionales, usos y variaciones
- Almacenamiento, cuidados y otras consideraciones
- Manual de recetas y material de apoyo
- Equipamiento, herramientas e ingredientes

## JUGOS Y BATIDOS VERDES

23Mayo19 - Dos grupos / Dos Horarios : 10:00 AM y 7:00 PM

Los jugos y batidos verdes son unas de las preparaciones principales y la puerta hacia la alimentación saludable. Deben estar en el día a día para poder abarcar de manera rica, fácil y eficiente los diferentes requerimientos nutricionales de nuestro organismo, entregando una proporción perfecta y equilibrada de nutrientes, enzimas, fibra y agua debido a la abundancia de frutas y verduras frescas en su estado natural. Bebidas vegetales como reemplazo de la leche de vaca, obtener diferentes tipos de grasas a partir de éstas y así como también utilizar superalimentos para potenciar aún más las preparaciones. Serie de preparaciones que permitirán cambiar el clásico desayuno monótono y baja en nutrientes, por alimentos frescos y equilibrados, los que permitirán entregar nuevos sabores cada día y cada vez mayor salud.

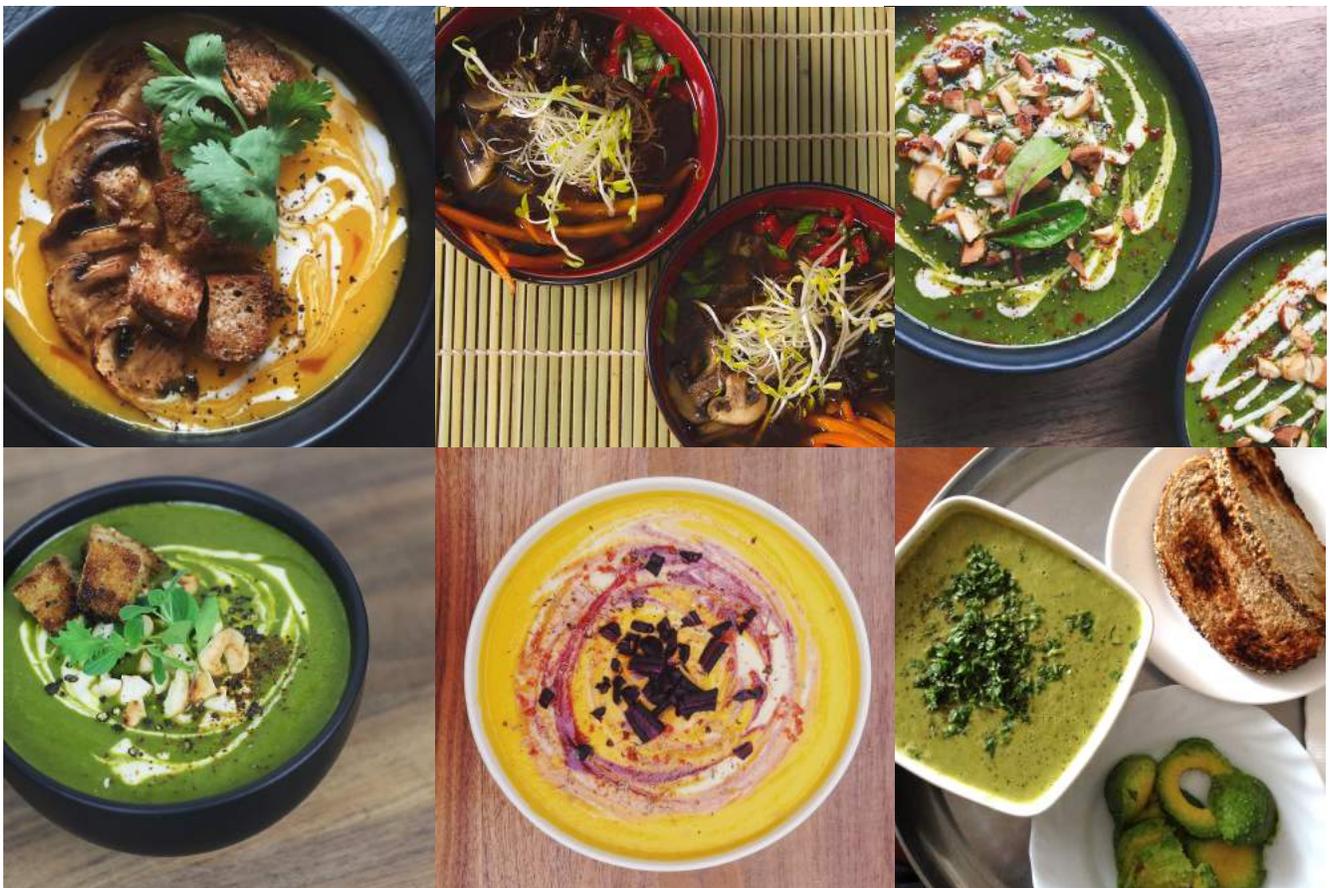


### INCLUYE

- Demostración, degustación y práctica de 3 recetas
- Fundamentos básicos y esenciales
- Beneficios nutricionales, usos y variaciones
- Almacenamiento, cuidados y otras consideraciones
- Manual de recetas y material de apoyo
- Equipamiento, herramientas e ingredientes

## **SOPAS Y CREMAS INVERNALES**    *6Jun19 - Dos grupos / Dos Horarios : 10:00 AM y 7:00 PM*

Actualmente es muy común ver como las sopas y cremas que se suelen cocinar en casa son a base de productos ya terminados altamente procesados, como lo son los clásicos sobres que traen la sopa/crema instantánea. Estos productos además de tener muy baja nutrición, poseen alto contenido de sodio y químicos dañinos para el organismo. En esta temática aprenderás de forma teórica y práctica a realizar serie de sopas y cremas con la correcta elección de ingredientes como granos, cereales, tubérculos y raíces utilizando cuidados métodos de cocción para aprovechar la nutrición hay que en ellos. Estas preparaciones son ideales para cuando el cuerpo pide más calor en épocas de frío, sopas y cremas de todo tipo que nos proporcionarán variedad en sabor y nutrición. Además agregaremos diferentes toppings para hacerlas aún más atractiva a nuestros sentidos.



### **INCLUYE**

- Demostración, degustación y práctica de 3 recetas
- Fundamentos básicos y esenciales
- Beneficios nutricionales, usos y variaciones
- Almacenamiento, cuidados y otras consideraciones
- Manual de recetas y material de apoyo
- Equipamiento, herramientas e ingredientes

## CHATARRA Y SALUDABLE

27Junio19 - Dos grupos / Dos Horarios : 10:00 AM y 7:00 PM

¿Te imaginas la clásica comida chatarra pero versión saludable, a base de plantas, libre de procesados y grasas saturadas? Aprende de forma teórica y práctica como realizar serie de estas clásicas preparaciones a partir de alimentos de gran densidad nutricional, sin perder el sabor y sensación emocional de estos clásicos de la comida chatarra, como lo pueden ser pizzas, hamburguesas y nuggets. Estas preparaciones ayudarán a omitir el consumo de comidas altas en sodio, grasas saturadas, harinas refinadas y otros tantos perjudiciales para la salud que usualmente ofrece la comida a domicilio. Son ideales para compartir en reuniones con los queridos, disfrutar física y emocionalmente estos clásicos sabores mientras al mismo tiempo nutres el organismo con ingredientes reales.



### INCLUYE

- Demostración, degustación y práctica de 3 recetas
- Fundamentos básicos y esenciales
- Beneficios nutricionales, usos y variaciones
- Almacenamiento, cuidados y otras consideraciones
- Manual de recetas y material de apoyo
- Equipamiento, herramientas e ingredientes
-

---

S I M P L E Y V I V O

---

Cocina · Nutrición · Estilo de Vida