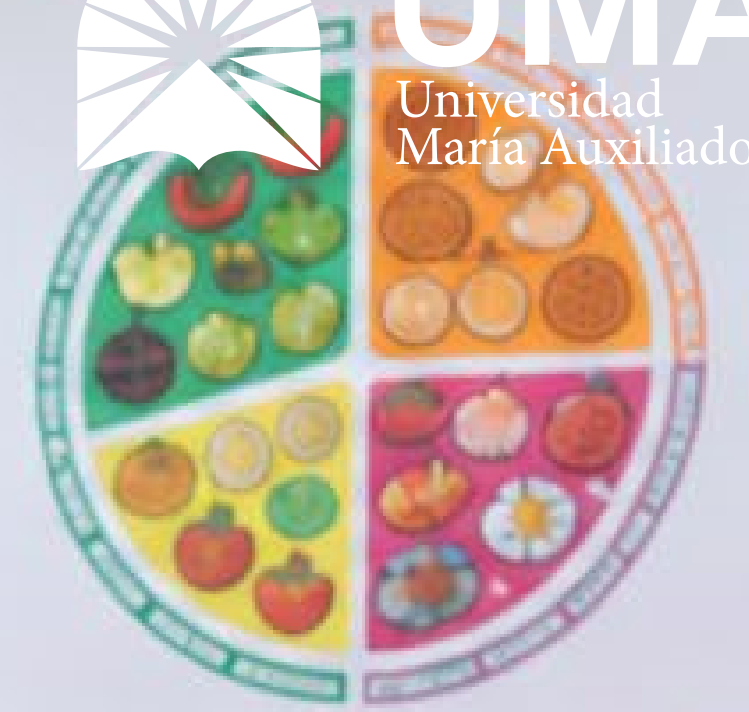


alimentación
hoy, construye
la salud del
mañana



UMA
Universidad
María Auxiliadora



Educación Continua

Curso
Cocina Saludable

MODALIDAD

Hibrido

INICIO

21 de Noviembre

HORARIO

2:00 pm – 5:00 pm

COSTO

S/. 350

Sesiones

01 | DESAYUNOS SALUDABLES

- Avena cremosa con manzana, canela y chía.
- Panqueques de avena y plátano.
- Batido nutritivo de papaya, avena y yogur.
- Sándwich integral de pollo, palta y verduras.

02 | ALMUERZOS EQUILIBRADOS

- Quinoa con pollo y verduras.
- Ensalada de quinoa, tomate y palta.
- Crema de zapallo con quinoa.
- Tortilla de verduras con pollo.

03 | PLATOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

- Pescado al horno con hierbas.
- Ensalada fresca de verduras y espinaca.
- Lentejas guisadas con verduras.
- Croquetas de pescado y avena al horno.

04 | COCINA PERUANA SALUDABLE

- Lomo saltado saludable.
- Causa de pollo y palta.
- Arroz integral con quinoa y verduras.
- Refresco natural de maracuyá y hierbaluisa.

Lo que aprenderás a preparar



**Desayunos
saludables**



**Almuerzos
equilibrados**



**Platos saludables
para el corazón**



**Cocina peruana
saludable**

¿Listo para dar el próximo paso?

CONTÁCTANOS



educacion.continua@uma.edu.pe



914 569 310



Av. Arequipa 915 – Lima