

## CURSO

### Recetas de 30 minutos o menos. Cocina para ejecutivos y ejecutivas

**Expositora** Chef María Elena Eroza Varela

**Currículum de la expositora** Egresada del Diplomado para la Formación del Chef de la Universidad Iberoamericana. Postgrado en The California Culinary Academy en San Francisco California. Ha tomado cursos de Food on Film Seminars en Minneapolis, International Culinary Professional en San Diego, Cocina Francesa en la Universidad Anahuac y Cocina Mexicana en el Instituto Letty Gordon. Ha trabajado en Nestle como Jefe de Marketing Culinario y Como estilista de Alimentos Economa. Actualmente es Docente del módulo de Estilismo de Alimentos y Garde Manger en el Diplomado para la Formación Integral del Chef.

**Reseña del programa** Proporciona a mujeres y hombres ejecutivos, técnicas y tips para poder preparar alimentos gourmet en 30 minutos o menos, ya que el tiempo para este grupo de profesionales es un recurso muy valioso.

**Perfil de ingreso** Personas ejecutivas que deseen aprender a preparar recetas gourmet en poco tiempo para su alimentación personal o para su familia

**Objetivos**

- Identificar los productos con los que regularmente cuenta que puede utilizar para preparar alimentos
- Identificar los lugares donde pueden adquirir productos y la manera en como adquirirlos
- Preparar platillos gourmet en 30 minutos o menos
- Servir los alimentos con una presentación agradable a la vista

**Contenido temático**

**Sesión 1**

- Botana de atún con esencia de ajonjolí
- Sopa de maní y zanahoria
- Ensalada de kiwi y cítricos
- Rollos de salmón y cuscus
- Peras al vino con toques de chocolate

**Sesión 2**

- Crema de quesos y uvas
- Pasta con perfume de albahaca
- Ensalada de toronja y salmón
- Pechugas cumberland
- Panacotta

**Sesión 3**

- Sopa japonesa de tallarines
- Tacos frescos de lechuga y carne
- Ensalada de pollo thai
- Camarones al curry
- Mousse de yogurt y crema de coco

## CURSO

### Recetas de 30 minutos o menos. Cocina para ejecutivos y ejecutivas

#### Contenido temático

#### Sesión 4

- Sopa de chícharo al eneldo
- Pasta al jengibre
- Ensalada de frutas y su picante
- Robalo a la naranja
- Pastelito de chocolate

#### Sesión 5

- Arúgula en ensalada
- Minestrone
- Risotto de calabacitas y parmesano
- Filete de res al vino tinto
- Tiramisú

#### Sesión 6

- Crema de lechugas
- Rollos daneses de col
- Setas al vino blanco
- Pechugas en salsa de cacahuete
- Higos al oporto

#### Sesión 7

- Sopa express de cebolla
- Brochetas satay
- Ensalada de lechugas mixtas y frutas del bosque
- Atún sellado con chutney
- Cobbler tibio de piña

NOTA. LAS RECETAS PUEDEN VARIAR DEPENDIENDO DE LA DISPONIBILIDAD DE PRODUCTOS

#### Material

Incluye materia prima, filipina, mandil, gorro y red

#### Informes

Julio A. Martínez Castillo  
Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7249  
julio.martinez@uia.mx

#### Coordinador del área

Mtro. Héctor de la O Godínez  
Tel.: 59.50.40.00 Ext. 7601  
hector.delao@uia.mx