

TRABAJO DE FIN DE CURSO

La **propuesta** es cocinar una receta en tu cocina (puede ser del curso u otra que te guste) y elaborar un **documento explicativo** en el cual se incluya:

- ¿Por qué o para qué he escogido esta receta?
- ¿Tiene alguna indicación especial?
 - ¿Es terapéutica para alguna enfermedad o condición?
 - ¿Tiene alguna contraindicación? (gluten, diabetes, etc)
- ¿En qué contexto se podría elaborar?
 - Cocina depurativa
 - Cocina festiva
 - Cocina terapéutica (indicada para alguna enfermedad...)
 - Otros...
- Ingredientes y cantidades:
 - **P.ej.** 100 gr. de mijo lavado y escurrido, 2 zanahorias cortadas en estilo kimpira...
 - ¿Dónde he comprado los ingredientes y por qué?
 - ¿Los pude comprar todos en un mismo lugar?
- Proceso de elaboración con los diferentes pasos explicados.
 - P.ej. 1) Lavé el puerro y lo corté en rodajas finas, 2) En una olla, llevé el agua a ebullición y añadí una pizca de sal... etc, etc (descríbelo en 1ª persona).
- Comentarios finales acerca de la receta
 - ¿He echado de menos utensilios de cocina necesarios para elaborar la receta? Sí/No ¿Cuáles? ¿Por qué?
 - ¿Cuál es la dificultad de esta receta? ¿Bajo, medio o alto? ¿Por qué?
 - ¿He disfrutado cocinando esta receta? ¿Por qué (sí/no)?
 - ¿Me ha resultado más difícil (o fácil) de lo que yo pensaba? ¿Por qué?
 - ¿Qué dificultad(es) inesperada(s) he tenido?
 - ¿Qué me ha salido mal y qué tendría que haber hecho para corregirlo?
 - ¿Qué me ha salido bien y por qué?
 - ¿Qué precio le pondrías a tu receta?
 - ¿Está tu receta bien explicada para que otra persona la entienda bien?
 - ¿Se puede conservar? ¿Cómo o dónde? ¿Durante cuánto tiempo?
- Incluye fotos (¡o vídeo!) de la elaboración final y, si puedes, también de los pasos intermedios de elaboración.

Hazme llegar el documento por el medio que prefieras (entregar en mano, email info@macrobioteca.com, whatsapp, Telegram...).

¡Suerte!