



PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL

Técnicas Culinárias: Cereais e Hortaliças – 40h

Objetivo: Conhecer as técnicas culinárias aplicadas no preparo de cereais e hortaliças, por meio da utilização de equipamentos e utensílios específicos, identificação e seleção de matéria prima, procedimento de mise en place, diferentes métodos de cocção, conservação e técnicas de aproveitamento.

Conteúdo Programático:

1. Orientações e normas para uso dos laboratórios

- 1.1 Orientações sobre o Manual de Boas Práticas na produção de alimentos.
- 1.2 Normas e cuidados de segurança para utilização dos laboratórios.
- 1.3 Utensílios e equipamentos para preparo de cereais e hortaliças.

2. Conceitos e caracterização de cereais e hortaliças

- 2.1 Conceito de hortaliças.
- 2.2 Conceito de cereais.
- 2.3 Caracterização e composição química de cereais e hortaliças.

3. Preparo a base de cereais e hortaliças

- 3.1 Técnicas de corte.
- 3.2 Fundos, molhos e caldos.
- 3.2 Técnicas de preparo de: arroz, batata, trigo, milho, cevada e aveia.

4. Métodos de cocção aplicados a cereais e hortaliças

- 4.1 Cozinhar a vapor e água
- 4.2 Saltear e fritar
- 4.3 Brasear
- 4.4 Grelhar
- 4.5 Assar
- 4.6 Técnicas mistas de preparo
- 4.7 Fritar por imersão
- 4.8 Calor úmido e seco

5. Métodos de conservação aplicados a cereais e hortaliças

- 5.1 Fermentação
- 5.2 Salmoura
- 5.3 Branqueamento
- 5.4 Em gordura

6. Técnicas de aproveitamento integral dos alimentos

7. Grãos e leguminosas

8. Uso de ervas e especiarias