



# **COCINA CREATIVA Y SUSTENTABLE**

*Asesoría personalizada*

**3 SESIONES**

Chef Camila Peñaloza  
Antojista



Camila Peñaloza  
Chef de profesión y profesora  
de cocina sustentable hace ya  
6 años.



# LO QUE TODOS QUIEREN: COMER SANO Y RICO

Todos sabemos que comer sano y de forma consciente es importante, lo vemos en la revolución del veganismo, el aumento de las alergias alimentarias y en las redes sociales, pero sobre todo lo vemos reflejado en nuestro bolsillo y nuestro propio cuerpo.

En el mundo de hoy pareciera que no contamos con el tiempo para cocinar, y podemos sentir que no tenemos los conocimientos para hacerlo de manera sana, rica y variada cada día. Esos conceptos son difíciles de conjugar entre si, más aún al considerar las particularidades propias de cada casa o familia.

Los diferentes gustos y edades, los que comen de todo, los que son mañosos, los alérgicos a algún alimento, etc.

**Comer de forma sana y sustentable puede ser una  
tarea difícil...**





# IMPROVISAR EN LA COCINA

Al seguir recetas nos limitamos a los ingredientes que la receta necesita y al número de recetas que tenemos o platos que conocemos. Con el tiempo, esto te lleva a comer siempre lo mismo, a perder mucha comida y plata.

Improvisar no quiere decir no tener un plan y que la hora de cocinar sea un caos, sino que con ciertos *Conocimientos Básicos* de cocina sumado a *Métodos de organización*, podemos abordar de manera creativa cada comida. Así podrás aprovechar los alimentos que tienes de acuerdo a tus propios tiempos y gustos.

**Quiero compartir mi conocimiento contigo para que cada vez seamos más los que podemos tener esta super experiencia de comer de forma sustentable, sana y entretenida.**

# COCINA CON LO QUE HAY!

A hand is holding a piece of light-colored wood against a background of a patterned wall with geometric and floral motifs in shades of blue, grey, and white. A green rectangular highlight is positioned above the main title.

# ESPECIAL PARA TI

Cada persona es única, con hábitos, necesidades y un estilo de vida único.

Mi objetivo es ayudarte a que organices mejor esas características únicas para que tu mismo puedas unir conceptos básicos de comida sustentable, comida rica y comida variada y que a través de un seguimiento de cerca, uno a uno, te alimentes mejor por ti y por el medio ambiente.

# PASOS DE LA ASESORÍA

Cada paso es una sesión vía ZOOM.

Duración: 1 hora c/u

## ENTREVISTA

- Revisión despensa y refrigerador
- Entrevista para conocer tus rutinas, gustos y hábitos

## A TU MEDIDA

- Menú personalizado
- Recetas base y tips a tu medida para una compra y cocina inteligente

## TE ACOMPAÑO POR 1 MES

Te acompañaré durante 1 mes por whatsapp y correo electrónico para responder dudas, inquietudes y ayudarte en momentos en que no sepas que cocinar.

Preguntas como:

Abrí el refrigerador y tengo 1 zapallo italiano, 1 zanahoria y brócoli. Qué puedo hacer?  
Qué puedo hacer si sólo tengo papas y cebolla?

Vienen unos amigos y quiero hacer un picoteo distinto y barato, me puedes dar ideas?

# Cómo tomar la asesoría?

Puedes hacer la compra de esta asesoría personalizada a través de mi web [www.antojista.cl](http://www.antojista.cl) o escribiéndome directamente a mi mail [antojista@gmail.com](mailto:antojista@gmail.com)

Una vez realizado el pago me contactaré contigo vía mail para entregarte más detalles sobre cada paso de la asesoría y agendar las sesiones.

## **Es importante :**

El reagendamiento de horas debe ser con 48 horas de anticipación.

Recuerda que este plan está hecho a tu medida por lo que no servirá compartirlo con otras personas.

Todas las sesiones se hacen vía zoom!