



**INSTITUTO LACUESTA**

Dir.: Gutierrez Ruiz 561  
Tel.: 4223 5085  
Cel.: 099 185 202  
098 680 065  
e-mil: [academialacuesta@gmail.com](mailto:academialacuesta@gmail.com)  
[www.academialacuesta.com](http://www.academialacuesta.com)



## GASTRONOMÍA

### Cocina Vegetariana:

Proteínas, grasas, hidratos de carbón, fibras, etc  
Antioxidantes, vitaminas, minerales, dieta saludable  
Ingredientes: Verduras, verdura de fruto, frutas, leche y lacteos,  
huevos, alternativas no lácteas, cereales, harinas y pastas,  
legumbres derivados de soja, hierbas especias, edulcorantes.  
Recetario: Desayuns, sopas, entrantes, comidas ligeras, platos  
principales, guarniciones, salsas mojos, ensaladas, panes, tartas, etc.



Registro No. 1325 ante el M.E.C.  
Registro 392 INEFOP