



Cocinando



El chef **Braulio Rodríguez** y la nutricionista **Ana Trabadelo**, aterrizan en Televisión Canaria para sorprendernos entre fogones **“CociNando”**. Se trata de una singular pareja, formada por dos grancanarios.





EMISIÓN: Diario (De lunes a viernes)

FRANJA: MAÑANA

DURACIÓN: DE 40 A 45 MINUTOS

PRESENTADOR-CHEF: Braulio Rodríguez

PRESENTADORA-NUTRICIONISTA: Ana Trabadelo





- Un **gran plató-cocina** que dotará de amplitud y calidez al programa.
- **Un chef**, para elaborar platos de nuestra gastronomía, sorprendentes recetas y diversos trucos culinarios.
- **Una receta diaria**, paso a paso, con detalle de tiempos y rótulos informativos.
- **Reportajes en las 8 islas**, en las cocinas de los mejores restaurantes y hoteles de Canarias, descubriendo las recetas de personajes conocidos; y acudiendo a lonjas y mercados.
- La **nutricionista Ana Trabadelo** someterá a juicio las recetas elaboradas cada día. ¿Qué propiedades tiene nuestro ingrediente estrella? ¿Qué veredicto obtendrá nuestro chef? ¿Se habrá pasado con las calorías?
- Al final de cada entrega, **recordaremos la receta elaborada** a los espectadores **en sólo 2 minutos**.



La cocina de Cocinando

Esta temporada, Televisión Canaria vuelve a apostar por la gastronomía canaria con el estreno de un nuevo programa de recetas, con **Braulio Rodríguez** como chef y **Ana Trabadelo** como nutricionista; en un gran plató que sorprenderá por su diseño a nuestros espectadores.





El grancanario **Braulio Rodríguez** elaborará cada día una receta, enunciando los ingredientes a utilizar, llevando a cabo cada paso ante las cámaras y emplatando el resultado final.

El análisis del plato y la clase teórica que recibirá el espectador de la mano de **Ana Trabadelo**, nos traerá los conocimientos necesarios para saber crear una dieta equilibrada y sana en nuestras casas.





Los reportajes de **Cocinando**

Los reporteros **Nacho Feliciano** y **Wendy Fuentes** recorrerán las 8 islas canarias para acercarnos a los rincones más selectos de nuestra gastronomía; a través de dos reportajes, cada día, que versarán sobre los siguientes contenidos:





COCINAS CANARIAS

Visitamos las principales cocinas canarias de restaurantes y hoteles para conocer uno de sus platos estrella. Platos de cocina inspirados en la cocina tradicional, sin el empleo de técnicas gastronómicas que no sean accesibles al público en general.

EI ORIGEN

Viajaremos a diferentes rincones de las islas para descubrir huertos, granjas, lugares de pesca. Donde mostraremos el producto canario, sus cuidados, su recolecta y requisitos.

GASTRONOMÍA CANARIA

Descubriremos joyas de la gastronomía canaria, platos de renombre, versiones canarias de la gastronomía internacional y emplatados de la mano de ciudadanos anónimos, productores gastronómicos y artesanos de la alimentación.





EN EL MERCADO

Mostraremos cuáles son los productos más adecuados para comprar durante la semana; tanto en nuestros mercados de abastos, como en las lonjas de las islas. En ellos, conoceremos cuáles son los productos de temporada, a qué precios debemos poder adquirirlos, qué usos podemos darles y cuándo comprarlos y cuándo no.

PRODUCTOS DE CANARIAS

Conoceremos cuáles son los productos gastronómicos de Canarias que más éxito están teniendo en estos momentos: cómo se elaboran, qué reconocimientos gastronómicos han obtenido y en qué lugares del planeta se venden.





PRESENTADORES

Ana Trabadelo y **Braulio Rodríguez**, son una nutricionista y un chef con gran experiencia, que se embarcan en esta aventura televisiva repleta de recetas y emociones a flor de piel.

Ambos compartirán recetas e información nutricional, pero también sus vivencias, sus secretos, las experiencias que han vivido a lo largo de sus vidas y sus trabajos.





BRAULIO RODRÍGUEZ



Braulio Rodríguez comenzó su formación en el Hotel Escuela de Santa Brígida pasando por la cocina, regiduría y la sala. Al terminar sus estudios trabajó en varias cadenas hoteleras, iniciando su conocimiento del vino y su buen maridaje.

Actualmente es el Chef Gerente del restaurante Majuga, en Las Palmas de Gran Canaria. Braulio define su cocina como 'honesta, conservadora y alternativa'.

En febrero de 2020 recibió el premio al Mejor Chef de Canarias en el marco de los premios 'Qué Bueno Canarias Heineken'.





ANA TRABADELO

Presentadora de televisión, nutricionista y coach. Ana cuenta con largos años de experiencia en la televisión Canaria, llegando a presentar programas como: La Gala, Quiero ser como Pepe, Con todos ustedes... entre otros.

A su vez, fue formándose en el ámbito de nutrición y coach. Entre sus trabajos podemos destacar "la dieta del espejo" y también el de "coaching_reinicio". Por otro lado, dirige el proyecto "Campamento diabetil", que está teniendo gran popularidad.





En cada programa abordaremos una receta como contenido principal, cuyo desarrollo estará acompañado de la emisión de varios reportajes y la intervención de nuestra nutricionista, **Ana Trabadelo**

ESCALETA TIPO

1. CEBO Y SUMARIO

Braulio Rodríguez introduce la receta a desarrollar en cada programa, presenta los ingredientes y da paso a los dos reporteros, que nos adelantan en veinte segundos qué vamos a ver en sus reportajes del día.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

Ana Trabadelo nos llevará a su sección, donde en veinte segundos nos hará una primera valoración nutricional del plato del día. Al final del programa, y una vez concluida la receta, volveremos a conectar con ella para conocer su veredicto final, así como la degustación del plato.





3. PRIMERA PARTE RECETA

El chef comienza presentando los primeros pasos de la receta y comienza con sus elaboraciones, durante unos 15 minutos aproximadamente.

4. REPORTAJE 1

Nacho Feliciano desde Tenerife, La Palma, La Gomera o El Hierro. Wendy Fuentes desde Gran Canaria, Lanzarote, Fuerteventura o La Graciosa. Uno u otro hará su reportaje sobre el origen del producto estrella de ese día. El reportaje tiene una duración aproximada de 2:30 minutos.

5. SEGUNDA PARTE RECETA

El chef desarrolla la segunda parte de la receta del día. También tiene una duración aproximadamente de 10-15 minutos.





6. REPORTAJE 2

Regresamos a una de las islas, para conocer otro de los contenidos del día que nos acerca Nacho Feliciano, desde Tenerife, La Palma, La Gomera o El Hierro; o Wendy Fuentes desde Gran Canaria, Lanzarote, Fuerteventura o La Graciosa. Nos llevarán a un restaurante, guachinche u hotel, para elaborar un plato con el ingrediente estrella del día. El reportaje tiene una duración aproximada de 2:30 minutos.

7. EMPLATADO

Braulio llevará a cabo el emplatado "CociNando", La duración del emplatado oscila entre los 3 y 5 minutos.





8. LA RECETA A JUICIO

Conectaremos con Ana Trabadelo para conocer su valoración final sobre la receta que ambos chefs han llevado a cabo. Hablará sobre las propiedades nutricionales del plato elaborado, sus posibles variantes. La nutricionista hará una llamada de atención, si resulta necesario, sobre los posibles excesos que se hayan podido cometer en la cocina durante la elaboración. Esta segunda conexión con Ana durará unos 50 segundos.

9. RECETA RESUMIDA

Por si algún espectador se ha perdido algo, recordaremos la elaboración y los ingredientes de la receta del día en un vídeo-resumen de 3 minutos de duración.

10. CATA FINAL

Tanto el chef como la nutricionista probarán la receta y emitirán su propio veredicto al respecto, brindando con bebidas elaboradas en Canarias. ¿Qué dirá nuestra nutricionista sobre el plato?





Cocinando

TFG

Miriam Martín González

