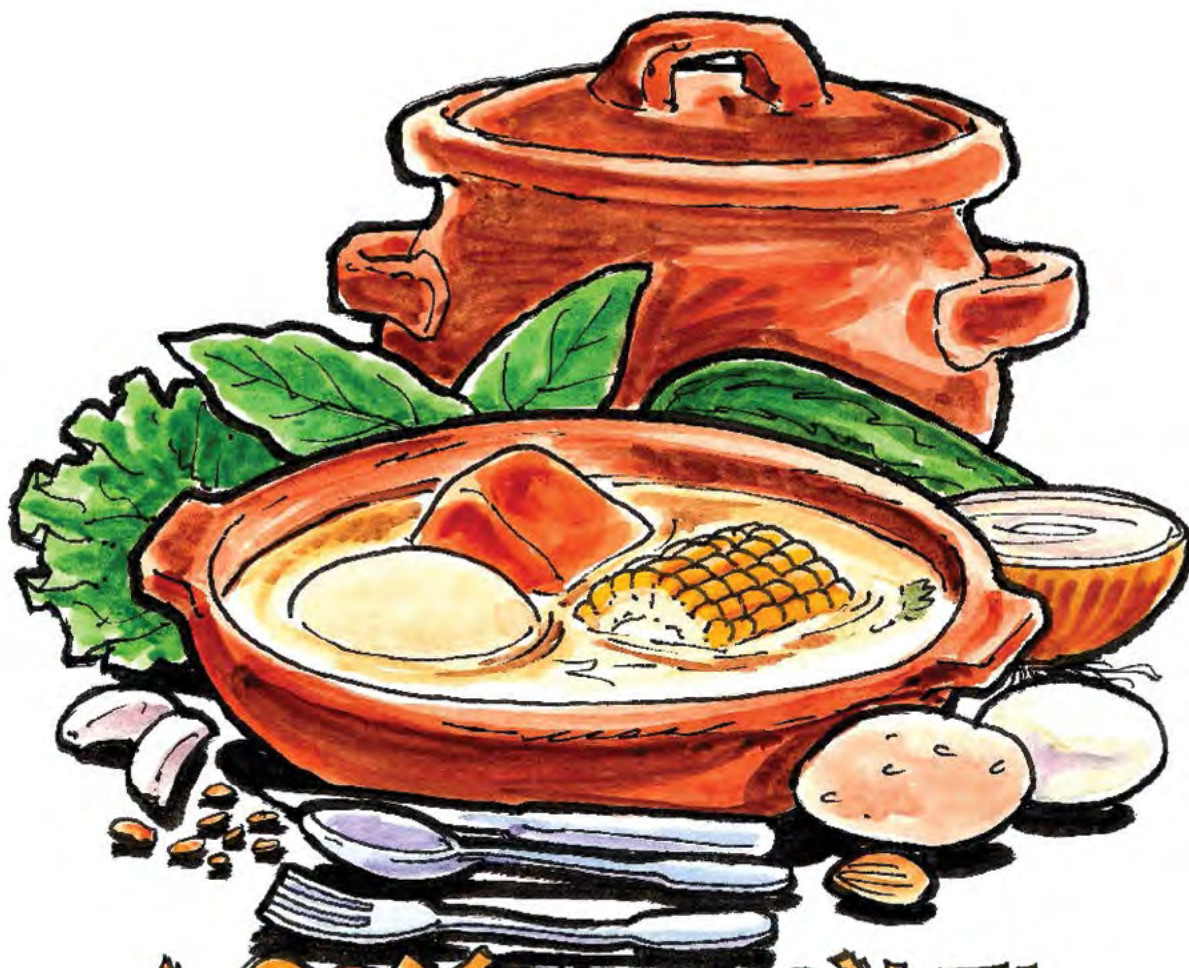


Recetario Popular



A COMER CON EL

ABC

Acceso fácil - Bajo costo - Comida balanceada



Este recetario fue elaborado y diseñado por Fundación EPES
A cargo de Susana Jiles Castillo y María Eugenia Calvin Pérez

Colaboraron en este trabajo:

Susana Jiles Castillo, Antropóloga Social, Universidad Academia de Humanismo Cristiano
Pamela Torres Osorio, Médica Cirujano, Universidad de Chile
Marcela García Álvarez, Nutricionista, Universidad Católica del Norte

Dibujos: Francisco Ramos Garrido

Diseño: Andrea Carter

Impresión: Caupolicán Servicios Gráficos

Proyecto financiado gracias al aporte de:



© agosto de 2016

Primera edición

Registro propiedad intelectual: A-266938

ISBN: 978-956-7546-18-3

Fundación EPES: Educación Popular en Salud

Santiago

General Köerner 38, El Bosque, Casilla 100, Correo 14
Teléfono: +56 2 25487617
Correo electrónico: epes@epes.cl

Concepción

Cautín 9133, Población René Schneider, Hualpén
Teléfono: +56 41 2470570
Correo electrónico: epesconce@epes.cl

Página web: www.epes.cl **Twitter:** @Salud_unDerecho **Facebook:** <https://www.facebook.com/fundacion.epes>

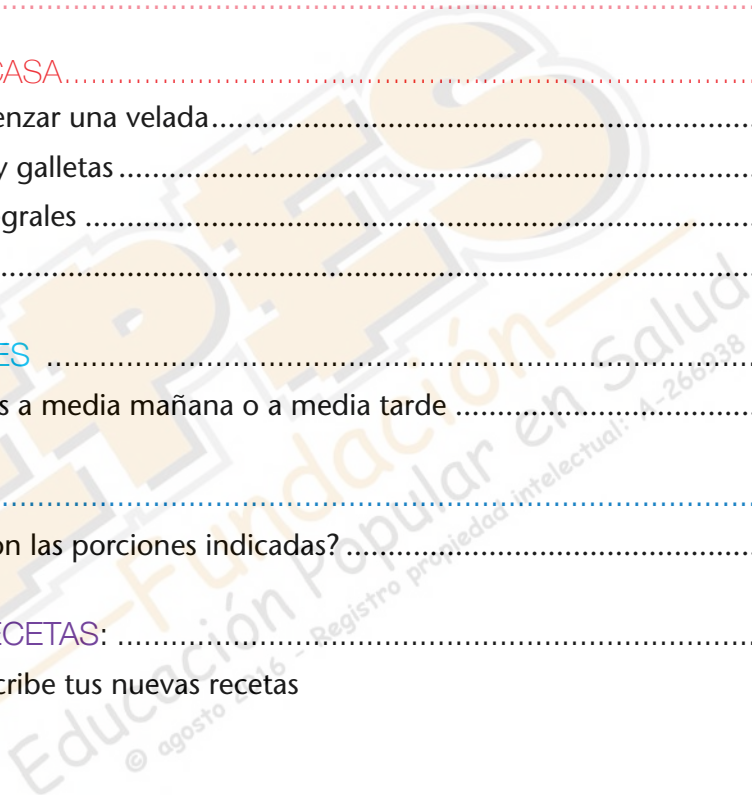
Recetario Popular

A Comer con el ABC: Acceso fácil – Bajo costo – Comida balanceada

CONTENIDO

Presentación	3
Buenas prácticas en la cocina	5
MI PLATO	7
Cómo podemos escoger los alimentos	10
Alimentos naturales o mínimamente procesados	10
Alimentos procesados.....	10
Alimentos ultraprocesados.....	11
Consejos prácticos para cocinar.....	12
Preparación de las legumbres.....	12
Preparación de verduras	12
Tiempo de cocción de verduras.....	13
Uso y propiedades de la carne vegetal.....	14
PARA COMENZAR EL DÍA: DESAYUNOS	15
VERDURAS EN NUESTROS PLATOS	17
■ Almuerzos y cenas	18
■ Acompañamientos	24
■ Tortillas	28
■ Budines y guisos.....	31
■ Sopas	41
■ Ensaladas	45
■ Salsas para aliñar ensaladas	57

PROTEÍNAS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN	59
■ Carne vegetal.....	60
■ Legumbres	64
■ Productos del mar.....	73
■ Carnes.....	82
POSTRES	89
FIESTA EN CASA	97
■ Para comenzar una velada.....	98
■ Queques y galletas	104
■ Panes integrales	110
■ Antojos	113
COLACIONES	115
Colaciones a media mañana o a media tarde	116
ANEXOS	117
¿Cuáles son las porciones indicadas?	117
NUEVAS RECETAS:	118
Pega o escribe tus nuevas recetas	


 Fundación Popular en Salud
 Registro propiedad intelectual: 268238
 © agosto 2015



PRESENTACIÓN

Comer es un acto biológico que debemos hacer diariamente, el cual debe contemplar una variedad de productos nutricionales para asegurar una “buena salud”. Sin embargo, consumir alimentos es mucho más que esto. Es un estímulo de placer para los órganos de los sentidos, por los olores, sabores y texturas de las preparaciones, nos traen recuerdos o nos trasladan a ciertas situaciones. Asimismo nos permite comunicarnos y relacionarnos socialmente; y constituye una expresión cultural que nos entrega un sentido de identidad.

No hay que olvidar que a los alimentos también se les ha otorgado socialmente categorías de estatus, prestigio y poder, en desmedro de otros que han sido desplazados. Ejemplo de ello es que en Chile no es mismo comer caviar que porotos con rienda.

El acto cotidiano de alimentarnos y el estado nutricional de las personas dependen del contexto social, económico, político y cultural, en el cual se desarrolla la vida de los individuos y grupos sociales. En este sentido, es deber del Estado generar las condiciones que permitan a las personas tener una vida digna y sana, resguardando el derecho a tener una alimentación cultural y nutricionalmente adecuada.

Muchas/os creen que comer sano es aburrido, complejo y restringido, pero en realidad solo necesitamos hacer pequeños cambios. Podemos comenzar combinando los alimentos de manera creativa y diversa, sin dejar de lado nuestra identidad e historia culinaria. También debemos tener en cuenta los recursos económicos, el tiempo que disponemos para la preparación y los productos disponibles en nuestra comunidad.

Este recetario nos ayudará a alimentarnos de manera diferente, considerando las realidades socio-económicas de las familias y la sobrecarga de trabajo en el hogar que generalmente recae sobre las mujeres. Podremos planificar y preparar comidas balanceadas, sabrosas, rápidas y, fáciles de cocinar, aportando de esta manera en la lucha contra la epidemia de la obesidad. Además de reducir el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades del corazón, entre otras.

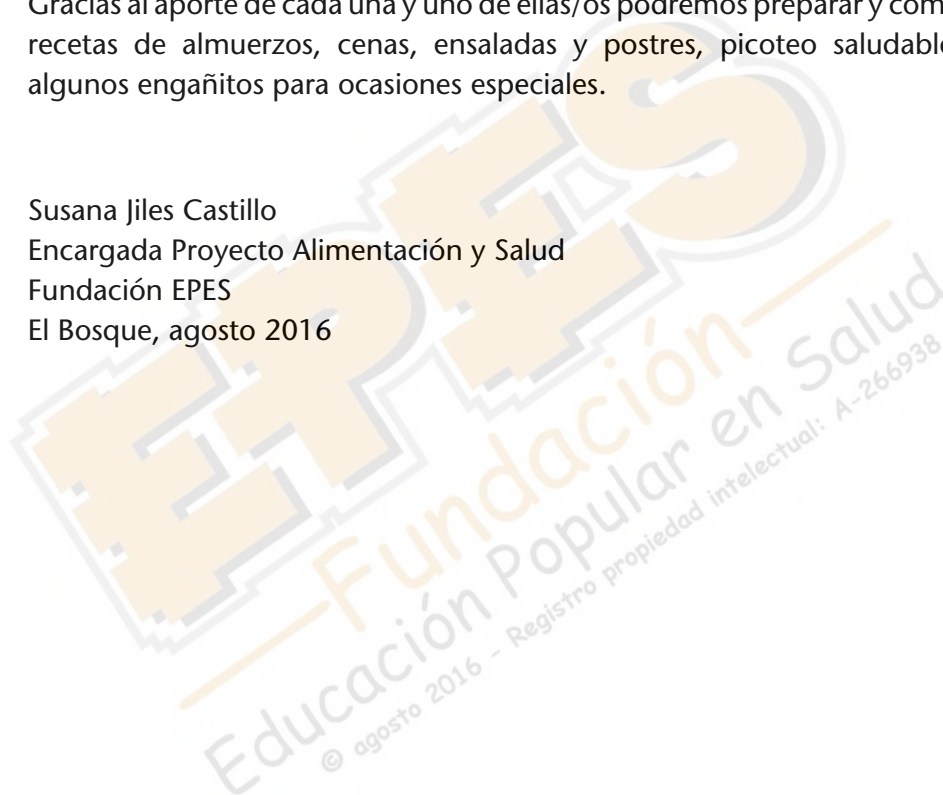
Este recetario recoge el trabajo realizado por Fundación EPES, desde el 2011 hasta el 2015, en la promoción de la recuperación alimentaria, desde el enfoque de los determinantes sociales de la salud, con énfasis en derechos humanos y género, a través de talleres dirigidos a mujeres de las comunas Hualpen, Talcahuano y Penco en la región del Bío Bío y San Ramón, Peñalolén y El Bosque de la región Metropolitana, y por último, profesionales del área de la salud y educación de la comuna de El Bosque.



Encontraremos las recetas de mujeres y hombres, que quisieron compartir y recuperar nuestra salud alimentaria e identidad culinaria. Éstas tienen tres características centrales: fáciles de cocinar, saludables y de bajo costo.

Gracias al aporte de cada una y uno de ellas/os podremos preparar y compartir deliciosas recetas de almuerzos, cenas, ensaladas y postres, picoteo saludable, colaciones y algunos engaños para ocasiones especiales.

Susana Jiles Castillo
Encargada Proyecto Alimentación y Salud
Fundación EPES
El Bosque, agosto 2016





Buenas prácticas en la cocina

Higiene

- Lave sus manos con agua y jabón: antes de comenzar a cocinar, antes de comer, cada vez que toque un alimento diferente, evitará la contaminación cruzada de los alimentos que consume. Después de manipular basuras y desperdicios.
- No utilice la misma tabla de cortar para trozar carnes crudas y verduras. Lávela entre usos.
- Si utiliza la misma tabla se sugiere remojarla por 20 minutos con cloro, a lo menos 1 vez por semana para desinfectarla, ya que se acumula muchas bacterias en su superficie y grietas.
- No utilice el mismo cuchillo para cortar alimentos crudos y cocidos. Si lo hace procurar lavarlo antes de utilizarlo.
- Limpie su refrigerador con desinfectante, a lo menos, una vez a la semana.
- Cuando lave los utensilios de cocina, enjuáguelos bien para eliminar restos de lavaloz.
- No enjuague en el lavaplatos los paños para limpiar el piso, ya que puede transmitir enfermedades. Recuerde que es donde lava sus alimentos.
- Cuando cocine, mantenga limpias las superficies de los mesones y tablas que utiliza para preparar alimentos.
- Utilice basureros con tapa y elimine los residuos tan pronto como sea posible.
- Antes de botar las latas de las conservas, lávelas así evitara que lleguen las moscas y malos olores.
- Si tiene el pelo largo, recójase el cabello antes de cocinar. Ya que puede contaminar los alimentos.

Compra de alimentos

- Al comprar carnes y pollo, fíjese en la fecha de vencimiento y que estén refrigerados.
- Revise las etiquetas y preste atención a la fecha de vencimiento de los productos. Nunca coma aquellos que estén vencidos.
- Al comprar huevos, fíjese que estén limpios y libres de trizaduras.
- Al comprar conservas no deben estar abolladas. Fíjese en la cantidad de sodio (sal) de todas las conservas y alimentos preelaborados, escoja los que contengan menos cantidad de sal.
- Al comprar frutas y verduras deben estar frescas, no deben tener hongos ya que su toxina se esparce por todo el alimento, independiente que el hongo este presente sólo en una parte de éste.

Preparación de los alimentos

- Al recalentar los alimentos, caliente sólo lo que va a consumir hasta que hierva.
- Al descongelar alimentos dentro del refrigerador, ponga en un recipiente tapado la porción que consumirá y déjela en las repisas inferiores.
- No deje descongelando alimentos fuera del refrigerador con agua.
- Consuma carnes bien cocidas. Fíjese que el centro del trozo no esté crudo.
- Elimine las hojas exteriores de las verduras y lave el resto de ellas una por una (repollo, espinaca, acelga, lechuga y albahaca, por ejemplo)

Almacenamiento de los alimentos

- Si va a guardar alimentos cocinados, enfríelos y refrigérellos rápidamente en una fuente tapada. No los deje a temperatura ambiente.
- En el refrigerador almacene los alimentos tapados; los cocidos en la parte superior y los crudos en la inferior.
- Guarde en un recipiente tapado el resto de los alimentos en conserva que no ha consumido.
- No refrigere los alimentos en conserva en su envase metálico.
- Nunca almacene alimentos junto a productos de limpieza y detergentes.
- Mantenga las carnes almacenadas en el refrigerador.
- Al congelar alimentos, porciónelos de acuerdo a lo que consumirá.
- Almacene frutas y verduras en un lugar fresco, seco y bien ventilado.
- Proteja los alimentos de moscas y hormigas, porque transmiten enfermedades.
- Evite almacenar alimentos en lugares húmedos. Para las legumbres prefiera espacios secos y protegidos de insectos.
- Siempre lea con atención los envases de los alimentos para almacenarlos de la manera correcta y así asegurarnos que los alimentos serán inocuos al momento de prepararlos y consumirlos.

Mi Plato¹



Frutas

Consuma frutas frescas, congeladas o deshidratadas, crudas (con cáscara por el beneficio del consumo de fibra) o cocidas. Tome jugos de fruta natural sin azúcar. Coma frutas a cualquier hora del día, en el desayuno, colaciones y postres.

Se debe **consumir 2 a 3 porciones de frutas al día**, de diferentes colores. **Una porción es el equivalente a tu puño cerrado.** En el caso de frutas pequeñas como las moras, uvas, frambuesas, etc. es lo que cabe en tu mano.

Tipo de frutas	Medidas ²
Cerezas, uva	15 unidades
Damasco	3 unidades
Durazno	1 unidad regular
Frutilla, frambuesa, melón	1 taza
Kiwi	2 unidades chicas
Limón	3 unidades
Manzana, naranja, pera	1 unidad chica
Plátano	¾ unidad
Sandía	1½ taza

Verduras

Coma verduras crudas o cocidas (poco tiempo). Prefiéralas frescas o congeladas. Evite las conservas por su alto contenido de sodio (sal). Consuma al menos 3 porciones de verduras cada día, de distintos colores y tipo, por su aporte de vitaminas y minerales.

Una porción es un plato de ensaladas o una taza (no tazón) y equivale a dos puños de tu mano.

Tipo de Frutas	Medidas
Acelga, betarraga, porotos verdes, zanahoria, espinaca cocida	½ taza
Coliflor, apio, espinaca cruda, lechuga, repollo	1 taza
Espárragos	4 unidades

No son verduras: papas, arvejas, habas y choclo, ya que son altos en carbohidratos. Sirven más bien como acompañamiento.

¹ Para mayor información del plato puedes visitar www.choosemyplate.gov.

² Todas las tablas con ejemplos de porciones que se presentan fueron extraído de la página web Alimentos y Salud. Dra. Cecilia Castillo Consultado el 10 de diciembre de 2013. (www.alimentosysalud.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=92)



Hierro

El té, café y la leche disminuyen la absorción del hierro por lo que deben consumirse alejados de las comidas.

Proteínas

Son los alimentos cárnicos (vacuno, cerdo, pollo), pescados, mariscos, legumbres y huevos. Los alimentos a base de soja (tofú o carne vegetal), los frutos secos y semillas, también contienen proteínas. Para mantener una alimentación sana una buena iniciativa **es consumir legumbres al menos 2 veces por semana y pescado 2 veces por semana**, en reemplazo de las carnes.

Hierro

Ayuda a prevenir la anemia. Existen dos tipos de hierro: Hierro de origen animal y Hierro de origen vegetal.

Tipos de pescados	Medidas
Sardinias en aceite, jurel o atún en aceite	1/3 taza
Reineta, congrio, salmón	1 trozo equivalente a un cassette de radio
Huevos	1 unidad

Proteína vegetal	Medición
Garbanzos, lentejas, porotos, arvejas	3/4 taza
Reineta, congrio, salmón	1 trozo equivalente a un cassette de radio
Huevos	1 unidad

Tipos de carne	Medidas
Asado de tira, lomo vetado, sobrecostilla, huachalomo, plateada, osobuco, tapapecho, lomo liso, polloganso, punta de picana, filete, asiento, posta, choclillo	1 trozo equivalente a un cassette de radio
Conejo	
Pavo	1 cucharada o 1/4 taza
Pollo	
Filete o pulpa de cerdo	
Pulpa de cordero, cazuela de cordero-cerdo	1 cucharada o 1/4 taza
Carne de soja	



Cereales

Son los alimentos como pan, arroz, fideos, tallarines, avena, quinua (productos derivados de trigo, maíz y quinua). Así como también, las legumbres frescas (arvejas y habas), el choclo y las papas. Estas últimas, mejor consumirlas con piel para no perder la fibra.

Incorpore a sus preparaciones cereales integrales. Un buen hábito es **al menos 2 veces por semana elegir cereal integral** como tallarines integrales, arroz integral y pan integral.

Tipos de cereales	Medidas
Arroz, fideos	½ taza
Marraqueta, hallulla	½ unidad
Pan integral, pan centeno	1 ¼ rebanada
Pan de molde corriente	3 rebanadas
Galleta soda agua, galleta soda integral	7 unidades
Papa cocida	1 unidad (mediana)

Lácteos

Tome leche y alimentos elaborados con leche, como yogurt natural y queso, de preferencia descremados. Preferiblemente en el desayuno, once o colaciones; deben consumirse alejados de las comidas (almuerzo y cena) ya que disminuyen la absorción del hierro.

Evite el queso crema, la crema y la mantequilla porque tienen mucha grasa. Consuma leche y sus derivados diariamente entre 2 a 3 porciones.

Con toda la grasa o enteros	Medidas
Leche entera fluida	1 taza
Yogurt natural (sin sabor)	1 unidad (¾ taza)
Queso tipo gauda o mantecoso	½ tajada
Semidescremados	Medidas
Leche semidescremada	1 taza
Quesillo	1 trozo de 3 cm
Queso de chacra	1 rebanada de 1 cm
Descremados	Medidas
Leche descremada	1 taza

Agua

Tome agua durante el día, entre 6 a 8 vasos. El agua regula la temperatura corporal, mantiene la piel joven y elástica, los músculos fuertes y lubrica todas las articulaciones y órganos manteniéndolos en perfectas condiciones de uso, nos ayuda a reducir la duración del tránsito intestinal.





Cómo podemos escoger los alimentos

Para una mayor comprensión de cómo debemos consumir los alimentos, se ha propuesto esta nueva forma de clasificarlos de acuerdo al grado de procesamiento que estos presentan.³

Alimentos naturales o mínimamente procesados:

Los alimentos naturales provienen de plantas o de animales y no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza. Los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que han sido sometidos a un proceso de limpieza, remoción de partes no comestibles o indeseables, fraccionamiento, molienda, secado, fermentación, pasteurización, refrigeración, congelación y procesos similares sin añadir al alimento original sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

Ejemplos: verduras, frutas, papa, yuca y otras raíces y tubérculos naturales o envasados, troceados, refrigerados o congelados; arroz blanco, integral o parbolizado, a granel o envasado; choclo (maíz) en grano o en espiga, granos de trigo y de otros cereales; porotos (frijoles) de todos los colores, lentejas, garbanzos y otras leguminosas; champiñones frescos o secos; frutos secos, jugos de frutas sin adición de azúcar u otras sustancias; castañas, nueces, maní y otras oleaginosas sin sal ni azúcar; clavo de olor, canela, especias en general y hierbas frescas o secas; harinas de yuca, de maíz (choclo) o de trigo y pastas frescas o secas preparadas con esas harinas y agua; carnes de vaca, de cerdo y de aves y pescados frescos, enfriados o congelados; leche pasteurizada, ultrapasteurizada (de larga vida) o en polvo, yogur (sin adición de azúcar); huevos; té, café y agua potable.

Alimentos procesados

Los alimentos procesados son fabricados por la industria añadiendo sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario a alimentos naturales con el fin de hacerlos durables y más agradables al paladar. Son productos derivados directamente de alimentos y se reconocen como versiones de los alimentos originales. Suelen consumirse como parte o acompañamiento de preparaciones culinarias hechas a partir de alimentos mínimamente procesados, aunque, solos o combinados con otros alimentos procesados o ultraprocesados, pueden consumirse en lugar de comidas basadas en preparaciones culinarias.



Ejemplos: zanahoria, pepino, arvejas, palmito, cebolla, coliflor conservados en salmuera o en una solución de sal y vinagre; extracto o concentrados de tomate (con sal y o azúcar); frutas en almíbar y frutas confitada; carne seca y tocino; sardinas, jurel, mariscos y atún en conserva; quesos; y panes preparados de harina de trigo, levaduras, agua y sal.

Alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas). Entre sus técnicas de fabricación se cuentan la extrusión (forma de cocción rápida, continua y homogénea), molienda y procesamiento previo mediante fritura o cocción.

Ejemplos: diversos tipos de galletas, helados, caramelos y golosinas (dulces) en general, cereales azucarados para el desayuno, bizcochos (queques) y mezclas para bizcochos, barras de cereales, sopas, fideos instantáneos y condimentos preparados, salsas, bolsitas de papitas, gaseosas (bebidas o refrescos) y jugos en polvo, yogures y bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas, bebidas energéticas, productos congelados y listos para calentar, como platos de pasta, pizzas, hamburguesas y extractos de carne de pollo o pescado empanados (apanados) de tipo nuggets, salchichas y otros embutidos, panes de molde, panes para hamburguesa o completos (hot-dogs), panes dulces y productos panificados cuyos ingredientes incluyen sustancias como grasa vegetal hidrogenada, azúcar, almidón, suero de leche, emulsionantes y otros aditivos.

³ Ministerio de Salud, Brasil. Guía Alimentaria. Se puede descargar en http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasileña.pdf
Textos extraídos de página web: Alimentos y salud, de la Dra. Cecilia Castillo:
<http://www.alimentosysalud.cl/como-prevenir-obesidad/clasificando-los-alimentos>



Consejos prácticos para cocinar

Preparación de las legumbres

- Ponerlas a remojar unas 12 horas antes con agua, sin añadir sal ni bicarbonato que enlentece el ablandamiento y altera el sabor.
- Para la cocción no se debe utilizar el agua del remojo ya que contiene elementos dañinos.
- La cocción no necesariamente debe hacerse en ollas a presión o con cerrado hermético, aunque suelen ser buenas para acortar el tiempo de cocción y conservar las propiedades nutritivas.
- Se debe añadir sal en el último momento para evitar que los alimentos absorban el sodio y las pieles se endurezcan.
- Para combatir el meteorismo se recomienda cocinar las legumbres con una pizca de comino entero o hinojo.

Preparación de verduras

Es importante considerar el tiempo correcto de cocción, de esta manera estamos asegurando consumir todos los nutrientes que nos entregan los alimentos.

- Cocer las verduras enteras, con los menos cortes posibles y con cáscara.
- Las verduras verdes se cocinan al vapor y en olla destapada, para no perder el color.
- Las verduras en general deben cocerse en agua que apenas las cubra, que esté hirviendo y con nada de sal. No agregar bicarbonato.
- Los espárragos se deben cocer amarrados para evitar que se desarmen.
- Colocar vinagre o limón en el agua de cocción de verduras rojas o moradas para acentuar su color.
- Usar el agua de cocción de verduras para otras preparaciones, como por ejemplo en sopas, arroz, carnes, entre otras.



Tiempo de cocción de verduras (en minutos)

Verdura	al vapor	microonda	hervir
Pimentón	2 a 4	2 a 4	4 a 5
Arvejas	3 a 5	5 a 7	8 a 12
Champiñones	4 a 5		8 a 12
Zanahoria rebanada	4 a 5	4 a 7	5 a 10
Zapallo	5 a 10	3 a 6	5 a 10
Zapallo italiano	5 a 10	3 a 6	5 a 10
Porotos verdes	5 a 15	6 a 12	10 a 20
Brócoli	5 a 6	4 a 5	4 a 5
Espinaca	5 a 6	3 a 4	2 a 5
Coliflor	6 a 10	3 a 4	5 a 8
Repollito Bruselas	6 a 12	7 a 8	5 a 10
Repollo	6 a 9	10 a 12	10 a 15
Espárragos	8 a 10	4 a 6	5 a 12
Alcachofa corazones	10 a 15	6 a 7	10 a 15
Zanahoria entera	10 a 15	8 a 10	15 a 20
Berenjenas	15 a 20	7 a 10	10 a 15
Alcachofa entera	30 a 40	4 a 5	25 a 40
Betarraga	40 a 60	14 a 18	30 a 60



Uso y propiedades de la carne vegetal

Este alimento es de origen vegetal y su ingrediente básico es la harina de soya. Contiene proteínas, vitaminas y sales minerales en mayor cantidad que la carne animal y no contiene grasa.

Ventajas prácticas:

- Es económica por su precio y su rendimiento.
- Fácil de preparar.
- No tiene sabor ni olor, por lo tanto, adopta el sabor del alimento con el que se mezcla.
- Su duración es indefinida siempre que se guarde en un lugar seco (Lo más indicado es guardarla en un frasco de vidrio tapado o en una bolsa plástica bien cerrada).

Usos:

Dejar remojando $\frac{1}{2}$ hora antes de prepararla. Para $\frac{1}{2}$ taza de carne 1 taza de agua, para 1 taza de carne 2 tazas de agua, etc. En el agua tibia se puede agregar especias o aliños como orégano, merquén, pimienta a gusto del cocinero o la cocinera.

Se puede mezclar con:

Pescado molido natural o en conserva, con carne molida, o prepararla sola.

Cómo podemos prepararla:

Albóndigas, croquetas, tortillas, budines, charquicán, carbonadas, guisos de acelgas, espinacas, lentejas, pastel de papas, empanadas, tomates, pimentones, zapallo italiano y berenjenas rellenas y también, salsas para acompañar tallarines, arroz, puré, etc.





Para comenzar el día:
Desayunos



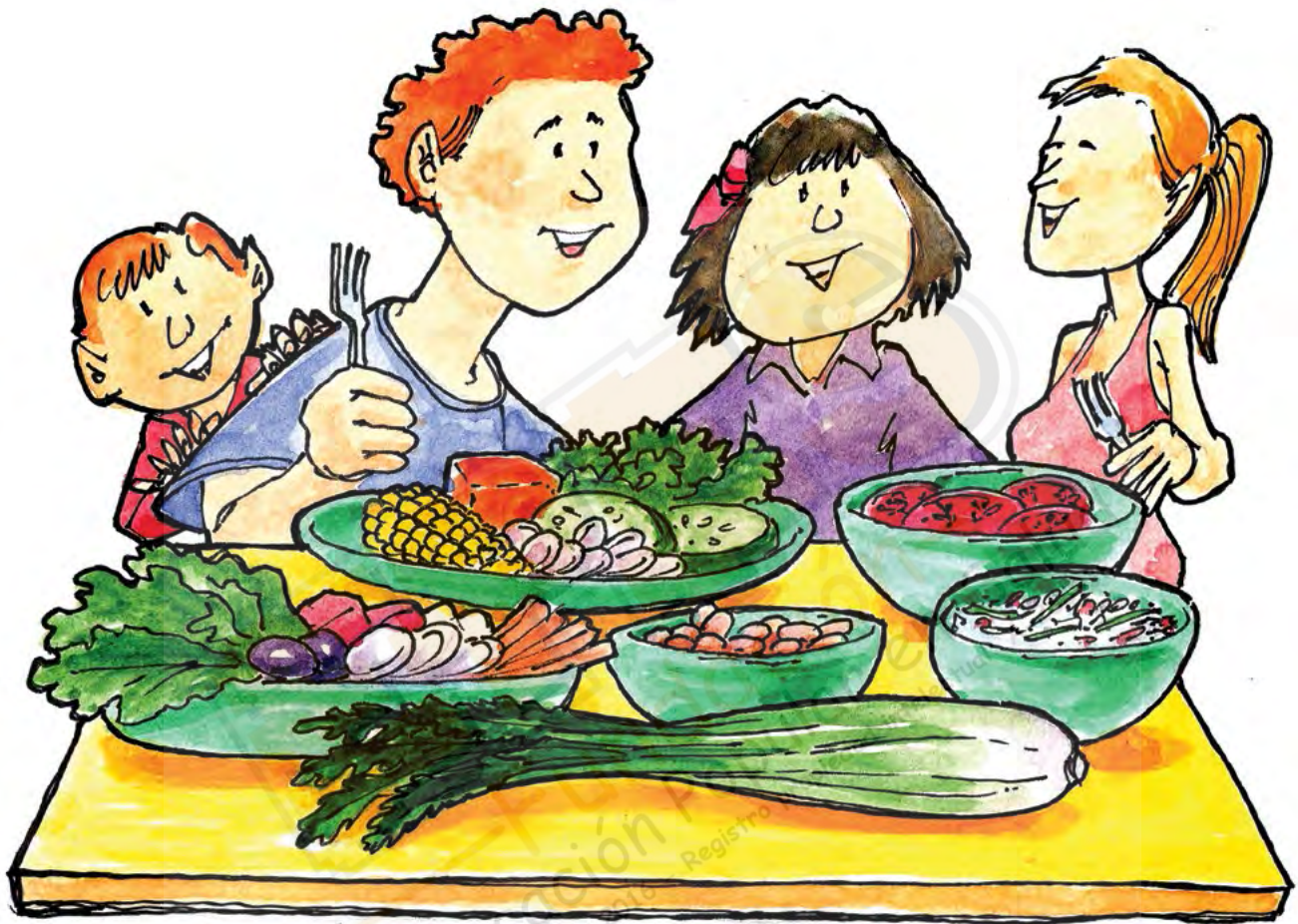
Es importante iniciar el día con un buen desayuno, es la primera comida de la jornada y la más relevante, te entrega mayor energía para el resto del día. Un buen desayuno debe considerar los siguientes alimentos: frutas (picada), frutos secos y una porción de carbohidratos (avena tradicional -no instantánea-, quinua, pan integral, entre otros) para el aporte en energía y fibra.

Tomar un buen desayuno te permite :

- Mejorar el rendimiento físico y escolar.
- Ayuda a mantener un peso corporal adecuado, mejorar la concentración y el comportamiento.
- Aumentar el rendimiento y la productividad en el trabajo.
- Te permite mantener un buen crecimiento y desarrollo.
- Contribuye a mantener tu salud y bienestar.



Acompañe el pan con verduras como tomate, palta, cebolla o lechuga.



Verduras en Nuestros Platos



ALMUERZOS Y CENAS

Las verduras nos aportan vitaminas y minerales, además no contienen muchas calorías, y están libres de colesterol. Una comida que no incluye carne puede ser igual de nutritiva si se añade huevos o legumbres como porotos, garbanzos y lentejas.



Repollo relleno

4 personas

Por Elba Martínez, San Ramón 2013

Ingredientes:

- ½ repollo
- ¼ de carne molida, picada o vegetal*
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de arroz

Preparación:

1) Sacar hoja por hoja del repollo, lavarlas bien y luego sancocharlas por dos minutos en una olla con un poco de agua; **2)** En una fuente se mezcla la carne con el arroz y los aliños, se deja unos minutos; **3)** Luego se pone esta mezcla en cada una de las hojas, haciendo rollitos y se va poniendo en una olla; **4)** En la olla se hace una cama con los tomates en rodajas y se van poniendo alrededor por 20 minutos en fuego lento y se agregan 2 tazas de agua hirviendo.

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Rollos de acelgas

5 personas

Por Hilda Arias, El Bosque 2013

Ingredientes:

1 paquete de acelga	Cebolla picada fina
3 huevos duros	Pimentón, perejil y pickle picado fino (a gusto)

Preparación:

1) Lavar la acelga cuidadosamente, quitar los tallos y nervadura gruesa; **2)** Poner a cocer por 2 minutos en una olla con un poco de agua hirviendo, luego estilar bien las hojas y ponerlas sobre una mesa, una sobre otra, cubriendo una superficie aproximada de 20 a 30 centímetros; **3)** Moler con un tenedor los huevos duros y agregar el pimentón, la cebolla y los pickles, todos picados finos; **4)** Condimentar a gusto; **5)** Cubrir la capa de hojas con la mezcla y enrollar como un brazo de reina, apretado. Se sirve frío por tajadas y acompañado de ensaladas. El relleno puede variar de acuerdo al gusto de los comensales o la disponibilidad de verduras en el hogar.

Salteado de verduras

4 personas

Por Mónica Huenchunao, El Bosque 2013

Ingredientes:

2 tazas de brócoli	1 taza de diente de dragón
2 tazas de coliflor	1 taza de zapallo italiano
1 taza de zanahoria	1 diente pequeño de ajo
1 pimentón rojo mediano	½ cucharadita de aceite
1 pimentón verde mediano	Salsa de soya (baja en sodio)
½ cebolla pequeña	

Preparación:

1) Lavar cada una de las verduras; **2)** Picar las verduras en tiras (brócoli, coliflor, zanahoria, zapallo italiano, los pimentones) y colocar todas las verduras en una fuente; **3)** Luego, picar el ajo y la cebolla en cuadrado y freír en la olla; **4)** Después incorporar todas las verduras y la salsa de soya y revolver por unos cinco minutos; **5)** Por último, añadir el diente de dragón tres minutos más y listo para servir.

Existen 2 tipos de ácidos esenciales
Omega 3 y Omega 6



Panqueques con acelga

12 unidades (Porción por persona 2 unidades)

Ingredientes:

2½ tazas de leche descremada	1 cebolla
2 huevos	½ cucharadita de aceite
1 taza de harina	½ punta de cuchillo de pimienta
5 tazas de acelga	½ kilo de carne (vacuno, ave o vegetal)*

Preparación:

Panqueques: **1)** Batir los huevos y luego incorporar la harina y la leche; **2)** Agregar un poco de aceite a un sartén y esperar que esté caliente; **3)** Agregar el batido por cucharadas para que se forme una capa delgada que cubra toda la superficie del sartén; **4)** Cuando comience a desprenderse y note que esté dorado, dé vuelta con una espátula.

Relleno: **1)** Cocinar la carne cortada en trozos pequeños, junto a la cebolla y el aceite; **2)** Mezclar con la acelga picada en trozos; **3)** Calentar y agregar ½ taza de leche y pimienta, hasta que la acelga esté cocida.

Berenjenas rellenas

6 personas

Recetario popular. Monitoras Villa O'Higgins 1982

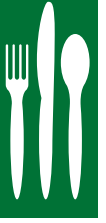
Ingredientes:

6 berenjenas	½ cucharadita de aceite
½ taza de avena	Queso rallado (optativo)
½ vaso de leche descremada	Perejil y pimienta
4 huevos	

Preparación:

1) Lavar y cortar la parte de arriba (tallo) de la berenjena; **2)** Partir la berenjena por la mitad y ponerlas al horno por 30 minutos a fuego moderado; **3)** Luego extraer la pulpa de la berenjena y se reserva; **4)** Mientras tanto, se pone el pan o avena a remojar en leche; **5)** Hacer el relleno con la miga de pan o avena, el queso, perejil y los cuatro huevos, agregar orégano y pimienta; **6)** Unir todo bien añadiendo la pulpa de las berenjenas y revolver hasta que esté bien mezclado; **7)** Colocar toda la mezcla en un sartén con un poco de aceite y poner al fuego por un par de minutos; **8)** Con esta mezcla se rellena el hueco de las berenjenas, se lleva al horno por 15 a 20 minutos; **9)** Espolvorear encima queso rallado, pan rallado y/o cubrir con yema de huevo (todo esto es optativo).

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Zapallito italiano rellenos

5 personas

Ingredientes:

5 zapallitos italianos	3 cucharadas de avena
1 cebolla	2 huevos
1 zanahoria	1 sobre chico de queso rallado
¼ kilo de carne molida o carne vegetal*	½ punta de cuchillo de pimienta
1 cucharadita de aceite	

Preparación:

1) Cortar los zapallitos en dos a lo largo y retirar la pulpa con una cuchara; **2)** Pique la cebolla y zanahoria finamente y sofría junto con la carne molida o vegetal; **3)** Añadir la pulpa de los zapallitos con todo su jugo y deje hervir a fuego suave, hasta que se forme una mezcla homogénea; **4)** Añadir el pan remojado molido (o avena) y el huevo batido; **5)** Mezclar muy bien y retirar del fuego; **6)** Con esta mezcla rellenar los zapallitos, agregue el queso rallado y llevar al horno medio hasta que se cocinen los zapallitos (20 minutos aproximadamente).

Zapallitos italianos a la crema casera

6 personas

Ingredientes:

3 zapallitos italianos	Ajo y condimento a gusto
½ cebolla	½ taza de leche
1 zanahoria	2 cucharadas de harina
Pimentón	1 huevo
Cilantro	

Preparación:

1) Se cuecen los zapallitos unos 10 minutos y se sacan de la olla; **2)** Los dejás enfriar unos minutos y los partes en mitades; **3)** Se le saca el interior a los zapallitos y se reserva; **4)** Se coloca en una olla la cebolla picada en cuadritos, zanahoria rallada, pimentón picado en cuadros, ajo y el interior de los zapallitos. Condimentar a gusto y mezclar todo; **5)** Luego se coloca la leche y la harina, y cuando este espeso se coloca el huevo; **6)** Se rellenan los zapallitos y se ponen al horno para que se dore, y se puede acompañar con papitas cocidas o ensalada.

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Crema de acelgas

5 personas

Recetario popular. Monitoras Villa O'Higgins 1982

Ingredientes:

1 paquete de acelgas
1 taza de leche descremada
4 cucharadas de queso rallado (optativo)

3 huevos
3 cucharadas de avena

Preparación:

1) Cocinar las acelgas con poca agua, retírelas; **2)** Pasar por la licuadora la leche, avena y el queso rallado hasta hacer una salsa blanca y mezclar con las acelgas; **3)** Cocinar los huevos hasta que estén duros (4 minutos desde que comienzan a hervir) retirar y descascarar; **4)** Se puede acompañar con arroz y al centro de ella un huevo duro por persona.

Brazo de reina de verduras

5 personas

Por Claudia Crisóstomo y Ángela Saavedra, El Bosque 2013

Ingredientes:

6 claras de huevos
1 pimentón

½ kilo de espinaca
1 quesillo

Preparación:

1) Batir las claras a nieve. **2)** Lavar y poner a cocer las espinacas durante 2 minutos; **3)** Mezclar las espinacas cocidas con las claras ya batidas; **4)** Poner en una fuente extendida la mezcla y llevar al horno por 20 minutos a fuego lento; **5)** Esta mezcla se transforma en una masa que se rellena con quesillo y pimentón molido, para luego dar forma de brazo de reina.

Ácidos grasos esenciales

Nuestro cuerpo no puede fabricar los **ácidos grasos esenciales** así que los tenemos que incorporar por medio de los alimentos. Estos nos ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión entre otras), también reduce el colesterol LDL o "malo" y la presión arterial.



Pisto manchego con huevo duro

4 personas

Por Ana Sánchez, El Bosque 2015

Ingredientes:

2 zapallos Italianos	4 huevos
1 berenjena (opcional)	1 pimentón (verde o rojo)
4 tomates grandes	1 cebolla
2 dientes de ajo	1 cucharada de aceite

Preparación:

1) Lavar y pelar los tomates, zapallos y berenjenas, y trocear en cuadritos. Cortar el pimentón también en cuadritos; **2)** Picar la cebolla en pluma junto a los ajos y sofreír en una olla hasta que la cebolla se encuentre bien transparente; **3)** Añadir zapallos, berenjena y pimentón y dejar en cocción a fuego medio removiendo cada cierto tiempo, durante aproximadamente 30 minutos. (los ingredientes tienen que estar blandos pero conservando su textura); **4)** Cuando las verduras estén casi listas, añadir los tomates. Dejar en cocción 15 minutos más. Añadir sal al gusto; **5)** En otro recipiente hervir cuatro huevos. Pelar y picar sobre el preparado de las verduras, una vez servido en el plato.

Verduras al horno

5 personas

Ingredientes

1 zapallo italiano	1 cebolla
1 berenjena	1 zanahoria
1 pimientón	Aceite
1 bandeja de champiñones	Aliñar a gusto

Preparación:

1) Lavar todas las verduras; **2)** Cortar los extremos de la berenjena y el zapallo italiano, luego cortar en rodajas o en medias rodajas; **3)** Cortar los champiñones por la mitad o en cuartos, dependiendo del tamaño; **4)** Cortar la cebolla en plumas (no tan finas); **5)** Cortar el pimentón y la zanahoria en tiras (no olvides quitar las semillas al pimentón); **6)** Poner todas las verduras en una budinera o en la bandeja del horno, añadir un chorrito de aceite (de oliva de preferencia), aliños a gusto y hornear a fuego medio por unos 40 minutos.



ACOMPañAMIENTOS

Puré de papas con albahaca

5 personas

Ingredientes:

1 atado de albahaca	1 cebolla finamente picada
¼ taza de aceite	2 tomates en gajos, para decorar
1 kilo de papas (dos papas por persona)	Pimienta

Preparación:

1) Lavar, pelar y picar las papas en cuadros grandes; **2)** Colocar las papas en una olla con agua a fuego alto hasta que estén cocidas; **3)** Sacar el agua de la olla y moler las papas, mezclar hasta que quede una pasta, ir agregando la leche líquida hasta que se forme una pasta; **4)** Pasar la albahaca por agua hirviendo, colar y pasar por agua fría; **5)** Licuar con el aceite, cebolla y pimienta; **6)** Agregar esta vinagreta al puré de papas y mezclar todo con una batidora.

Arroz con espárragos salteados

4 personas

Por Verónica Honores, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 taza de arroz	1 paquete de espárragos
1 cebolla	Aliños a gusto, aceite, agua
1 pimentón rojo y verde	

Preparación:

Arroz: **1)** Ralle la cebolla; **2)** Lave y pique los pimentones en pluma; **3)** En un olla eche una pizca de aceite y una pizca de sal, agregar la cebolla y el pimentón; **4)** Cuando esto se está sofriendo a fuego medio incorpore la taza de arroz; **5)** Cuando el arroz quede cristalino o sofrito se incorporan 1½ tazas de agua hirviendo y se deja cocer 20 minutos aproximadamente.

Espárragos: **1)** Lavar los espárragos y ponerlo a sancochar por 5 a 8 minutos en olla con poca agua; **2)** Luego en un sartén poner una pizca de aceite y una pizca de sal con aliño al gusto (si usted lo desea) y saltear los espárragos hasta que queden crujientes.



Papas al horno con queso

5 personas

Por Paula Riquelme y Nelly Fuentealba, San Ramón 2013

Ingredientes:

5 papas medianas	¼ de queso (lámina o trozo)
1 huevo	2 cebollas medianas
½ taza de leche	Orégano a gusto

Preparación:

1) Lavar y poner a cocer las papas con piel, una vez frías cortar en rodajas delgadas; **2)** Cortar la cebolla en pluma y sofreír en el sartén; **3)** En una fuente colocar una capa de cebolla, luego una capa de papas y otra de queso. Repetir las capas hasta que se terminen (ideal terminar con el queso); **4)** Al terminar batir el huevo con la leche y esparcirlo sobre las capas; **5)** Poner por 10 minutos al horno, fuego alto (horno precalentado).

Arroz con cabellos de ángel o linaza

5 personas

Por Nelly Fuentealba, San Ramón 2013

Ingredientes:

1 diente de ajo	½ taza de cabello de ángel*
2 tazas de arroz	

Preparación:

1) En una olla colocar el ajo molido con una cucharadita de aceite, el cabello de ángel y las dos tazas de arroz; **2)** Sofreír todo hasta cuando los cabellos de ángel estén transparentes, agregar sal al gusto, agregar agua (por cada taza de arroz corresponde 1½ taza de agua) y dejarlo durante 20 a 30 minutos.

*El cabello de ángel pueden ser reemplazado por dos cucharadas de linaza entera.



Guiso de arroz

5 personas

Ingredientes:

2 tazas de arroz	1 cebolla regular
2 pimentones grandes	¼ de queso
4 tomates regulares	Comino y pimienta

Preparación:

1) Picar la cebolla en cuadritos finos y freír; **2)** Luego agregar los 4 tomates en cuadritos y cocer. Aliñar con pimienta y comino; **3)** En otra olla sofreír el arroz con un diente de ajo, agregar 3 tazas de agua hirviendo. Dejar cocinando por 20 minutos; **4)** Pelar los pimentones y cortarlos en tiritas finas; **5)** Cortar el queso en cuadritos; **6)** Montar el guiso por capas en una fuente para horno, en el siguiente orden; arroz, cebolla con tomates, pimentón, queso y arroz; **7)** Llevar al horno medio hasta que esté dorado.

Arroz integral graneado

4 personas

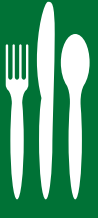
Ingredientes:

1 taza de arroz integral	¼ de pimentón
1 o 2 diente de ajo	

Preparación:

1) Lavar el arroz directo en el agua, luego colar para escurrir el agua; **2)** Después de lavarlo, colocar en la olla sin aceite, hasta que se dore un poco y; **3)** Una vez seco agregar el ajo y pimentón con una gota de aceite para mezclar todo; **4)** Agregar 1 taza ½ de agua fría, una vez que hierva, agregar sal y se vuelve a tapar, bajar el fuego al mínimo y poner la olla sobre un tostador de pan, dejar por unos 20 a 25 minutos.





Quinua graneada

4 personas

Ingredientes:

1 taza de quinua ¼ pimentón
1 o 2 dientes de ajo

Preparación:

1) Lavar bien la quinua para eliminar las saponinas (polvo blanco); **2)** Después de lavarla, tostarla en una sartén sin aceite, hasta que se dore un poco y sientan ese olor a tostado increíble, ¡fíjense que no se le quemé! (es normal que la quinua chisporrotee); **3)** Una vez tostada pónganla en una olla, agregar el ajo y pimentón, revolver; **4)** Luego agregar 1½ taza de agua fría. Una vez que hierva le ponen sal, la vuelven a tapar, bajan el fuego al mínimo y colocan la olla sobre un tostador de pan, ahí la dejan por unos 18 a 20 minutos.

Papas salteadas con merquén

6 personas

Ingredientes:

6 papas medianas ½ cucharadita de merquén
1 cucharada de aceite 1 cucharadita de romero

Preparación:

1) Lavar y cocinar las papas con la cáscara; **2)** Una vez cocidas dejar entibiar y luego cortarlas en rodajas sin retirar la piel; **3)** En un sartén colocar el aceite y poner a calentar; **4)** Saltear las papas con el merquén y romero, hasta que estén doradas.

Fitoestrógenos

Son estrógenos de origen vegetal.

Sus principales beneficios son:

- A- Mejoran la circulación de la sangre y con ello la celulitis;
- B- Disminuyen el colesterol;
- C- Conservan la firmeza de los pechos;
- D- Embellecen la calidad de la piel y del pelo;
- E- Ayuda a contrarrestar los síntomas de la menopausia, ya que son sustancias semejantes a los estrógenos (hormona femenina que desciende con la menopausia);
- F- Ayuda a prevenir la osteoporosis (descalcificación de los huesos)



TORTILLAS

Tortilla de cebolla

5 personas

Ingredientes:

6 huevos

Pimienta, perejil

1 cebolla grande o 2 medianas

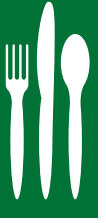
1 pizca de albahaca

½ cucharadita de aceite

Preparación:

1) Batir los huevos en un bol grande; **2)** Picar las cebollas y el perejil; **3)** En un sartén colocar un poco de aceite y fría lentamente las cebollas y las hierbas. La cebolla debe quedar blanda pero sin llegar a dorarse; **4)** Agregar la cebolla a los huevos batidos y revolver bien en el bol; **5)** Retirar del sartén el exceso de grasa, colóquelo de nuevo al fuego y cuando esté caliente, ponga la mezcla de huevos y cebolla, removiéndola si prefiere una tortilla espumosa.





Tortilla de lechuga con zanahoria

5 personas

Ingredientes:

1 lechuga	½ pimentón
1 zanahoria	4 huevos
2 cucharadas de avena (opcional)	Ajo y orégano a gusto
½ cucharadita de aceite	

Preparación:

1) Lavar y cortar la lechuga; **2)** Lavar, pelar y rallar la zanahoria; **3)** Batir los huevos, agregar la avena, orégano y ajo picado; **4)** Mezclar todo (lechuga y zanahoria con el batido); **5)** Calentar el sartén con muy poco aceite, una vez que esté caliente, colocar la mezcla y cocinar a fuego medio, dar vuelta cuando sea necesario.

Tortilla de hojas de betarragas

5 personas

Recetario popular. Monitoras Villa O'Higgins 1982

Ingredientes:

2 paquetes de hojas de betarragas	2 cucharadas de avena (opcional)
4 huevos	Ajo y orégano a gusto
½ cucharadita de aceite	

Preparación:

1) Lavar cuidadosamente las hojas de la betarragas, luego cortarlas dejando de lado los tallos; **2)** Batir los huevos, agregar la avena, orégano y ajo picado; **3)** Mezclar todo (hojas betarraga con el batido); **4)** Calentar el sartén con muy poco aceite, una vez que esté caliente, colocar la mezcla y cocinar a fuego medio, dar vuelta cuando sea necesario. Si preparas la tortilla con los tallos, estos debe cortarlos y sofreírlos un poco antes de incorporarlos a la mezcla.



Tortilla de acelga

5 personas

Por Ximena Utrera, Peñalolén 2012

Ingredientes:

1 paquete de acelga	1 diente de ajo
2 cucharadas de avena (opcional)	½ cucharadita de aceite
4 huevos	Orégano a gusto

Preparación:

1) Lavar cuidadosamente las hojas de la acelga, luego cortar las hojas, dejando de lado el tallo; **2)** Batir los huevos, agregar la avena, orégano y ajo picado; **3)** Mezclar todo (acelga con el batido); **4)** Calentar el sartén con muy poco aceite, una vez que esté caliente, colocar la mezcla y cocinar a fuego medio, dar vuelta cuando sea necesario. Si preparas la tortilla con los tallos, estos debe cortarlos y sofreírlos un poco antes de incorporarlos a la mezcla.

Tortilla de atún y lechuga

5 personas

Por Sandra Álvarez, El Bosque 2015

Ingredientes:

2 tarros de atún al agua o 1 tarro de jurel	½ lechuga
2 huevos	

Preparación:

1) Separar las claras de las yemas y batirlas durante 2 minutos; **2)** Incorporar las yemas; **3)** Lavar cuidadosamente la lechuga y luego picarla; **4)** Eliminar el agua del atún, mezclar con los huevos junto con la lechuga picada; **5)** Calentar un poco de aceite en un sartén, cuando esté caliente poner la mezcla y distribuir uniformemente; **6)** Cocinar durante 5 minutos, dar vuelta la tortilla y cocinar durante 5 minutos más o hasta que este dorado.



BUDINES Y GUIOSOS

Budín de zapallos italianos con verduras (Mireya)

6 personas

Por Haydee Monsalve, El Bosque 2013

Ingredientes:

8 zapallos italianos

½ kilo de porotos verdes cocidos

3 cebollas

¼ kilo de queso rallado

4 tomates

2 claras de huevo a nieve

Preparación:

1) Lavar todas las verduras; **2)** Cortar en rodajas los zapallos italianos, la cebolla en plumas y el tomate en cubitos. (Dejar el tomate y zapallo Italiano con su cáscara); **3)** Colocar las verduras (zapallos italianos, cebolla, tomate y porotos verdes) en capas alternadas en una budinera, previamente aceitada; 1° una capa de cebolla, 2° una capa de tomates y queso rallado, 3° una capa de zapallo italiano con queso rallado, 4° una capa de porotos verdes, repetir hasta que se terminen los ingredientes (La última capa es de zapallos italianos); **4)** La última capa se cubre con la clara de huevo a nieve y se lleva al horno previamente calentado a temperatura media, cocinar por 40 minutos.



Budín de berenjena

6 personas

Ingredientes:

3 berenjenas	1 cucharada de orégano
1 zapallo italiano	1 pizca de comino
1 zanahoria	3 huevos
1 cebolla	3 cucharadas de avena
80 gramos de queso (rallado)	

Preparación:

1) Lavar y cortar las berenjenas en cubos pequeños y freír hasta que se ablanden; **2)** Lavar y picar la cebolla, zanahoria y zapallo italiano; **3)** Luego agregar al sofrito con las berenjenas; **4)** En un bol poner los huevos y la avena; **5)** Mezclar el sofrito de la berenjena junto con los huevos y avena, agregar el queso rallado; **6)** En una fuente rectangular enmantecada, poner la mezcla y llevar al horno medio por unos 30 minutos. Puede poner más queso arriba si deseas.

Soufflé de espárragos

5 personas

Ingredientes:

2 tazas de agua	2 yemas de huevo
$\frac{3}{4}$ taza de espárragos picados	$\frac{1}{4}$ taza de queso rallado
1 taza de leche descremada	4 claras de huevo
1 cucharada de maicena	Pimienta

Preparación:

1) En una olla poner el agua a hervir, agregar los espárragos y cocinar por 5 minutos, retirar y reservar; **2)** En una olla calentar la leche con la maicena disuelta, cocinar a fuego medio hasta que comience a hervir y espesar. Retirar del fuego; **3)** Agregar a esa mezcla las dos yemas, levemente batidas; **4)** Cocinar la mezcla por 2 minutos o hasta que comience a espesar; **5)** Agregar el queso y los espárragos, mantener hasta que el queso se derrita completamente, sazonar con pimienta; **6)** Batir las claras a punto de nieve y agregar de a poco la mezcla de queso y espárragos; **7)** Poner la mezcla de soufflé en una fuente profunda para horno, previamente con unas gotas de aceite; **8)** Llevar a un horno precalentado a fuego medio por aproximadamente 35 minutos o hasta que esté dorado e inflado. Servir de inmediato.



Budín de espinaca

4 personas

Por Yarella Pizarro, El Bosque 2013

Ingredientes:

4 tazas de espinacas	1 cucharadita de aceite
1 pimentón mediano	6 huevos
1 cebolla	2 zanahorias medianas
4 cucharadas de avena	1 taza de leche descremada

Preparación:

1) Lavar y picar las espinacas; **2)** Lavar todas las verduras, luego rallar la zanahoria, picar el pimentón (retirar las semillas) y la cebolla en cuadros; **3)** Sofreír la cebolla, junto con el pimentón, la zanahoria rallada y la espinaca (agregar al sofrito de acuerdo a los tiempos de cocción cebolla, zanahoria, pimentón y al final la espinaca); **4)** Mezclar los huevos batidos con la avena remojada en leche y condimentar a gusto; **5)** Mezclar todo, en una budinera enmantecuada vaciar la mezcla y llevar a horno medio durante 20 a 25 minutos.

Guiso de mote

6 personas

Por Elisa Colpi, Peñalolén 2015

Ingredientes:

½ kilo de trigo mote	2 dientes de ajo
6 papas medianas	½ pimentón
2 zanahorias	Orégano y comino
1 cebolla	Merquén a gusto

Preparación:

1) Cocer el mote durante 10 a 15 minutos, luego botar el agua; **2)** Lavar, pelar y picar las papas, zanahoria y cebolla en cubitos; **3)** Sofreír las verduras con los condimentos a gusto; **4)** Agregar el mote al sofrito; **5)** Luego agregar 3 tazas de agua y dejar cocinar durante 20 minutos.



Guiso de quinua

6 personas

Por Antonia Vilche, El Bosque 2016

Ingredientes:

1 taza de quinua	1 salsa de tomates
1 pechuga de pollo	2 dientes de ajo
1 taza de porotos negros cocidos	4 cucharadas de cilantro picado
1 taza de choclo cocidos	

Preparación:

1) Lavar la pechuga del pollo, luego cortar en cubos; **2)** Lavar la quinua en un colador fino hasta que el agua este limpia; **3)** Poner a sofreír el pollo en una olla, junto con los dientes de ajo picado finamente y aliños a gusto; **4)** Una vez que este sellado el pollo, agregar la quinua, los porotos negros, el choclo y la salsa de tomates, luego agregar una taza de agua (también se puede reemplazar por caldo de verdura o pollo); **5)** Dejar cocinar por 30 minutos a fuego lento. Al servir se puede agregar cilantro picado.

Budín de zapallo italiano

5 personas

Por Edith Lara Delgadillo, Peñalolén 2015

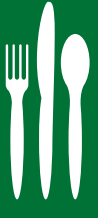
Ingredientes:

3 zapallos italianos	1 cebolla
1 zanahoria grande	4 cucharadas de avena
2 dientes de ajo	4 cucharadas de queso rallado
Pimentón a gusto	3 huevos
1 taza de carne vegetal*	

Preparación:

1) Lavar y poner a cocer los zapallos italianos en una olla con agua; **2)** Luego picar la cebolla, moler el ajo, rallar la zanahoria y cortar el pimentón en juliana; **3)** Sofreír las verduras y agregar sal a gusto; **4)** Poner la carne vegetal en agua caliente por unos 20 minutos, colar e incorporar al sofrito, mezclar todo; **5)** Incorporar los zapallos italianos picados muy pequeños, se revuelve junto con los huevos y la avena; **6)** Colocar en una budinera, poner el queso rallado encima y llevar al horno por unos 35 minutos.

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Quiche de espinacas y champiñones

6 personas

Ingredientes:

Masa:

2 tazas de harina	125 gramos de mantequilla
1 huevo	¼ taza de agua fría
½ cucharadita de sal	Papel de plástico

Relleno:

1 rollo de masa (pre hecha)	½ kilo de espinaca
1 cebolla	¼ queso (gauda, mantecoso o chanco)
2 dientes de ajo	80 gramos de queso rallado
½ pimentón	3 huevos
300 gramos champiñones (1 bandeja)	

Preparación:

Masa: 1) Colocar todo los ingredientes en un bol y mezclar hasta que estén bien unidos; **2)** Formar una bola, envolver la masa en papel de plástico y llevar al refrigerador por una hora; **3)** Retirar del refrigerador la masa y con la ayuda del mismo papel de plástico y un uslero extender la masa en un molde de 24 cm. dejando unos pequeños bordes; **4)** Hornear por unos 12 minutos. Retirar y reservar.

Relleno: 1) Pelar la cebolla y el ajo, luego cortar en trozos pequeños. Lavar y limpiar el pimentón y cortar en cubos pequeños; **2)** Calentar en una sartén dos cucharadas de aceite y cuando esté caliente añadir las verduras; **3)** Limpiar los champiñones, cortarlos en láminas y añadir al sartén con las verduras. Cocinar durante 6 o 7 minutos y retiramos del fuego; **4)** Lavar las espinacas y las añadimos al sofrito de verduras. Cocinar hasta que se hayan reducido y estén blanditas. Apagar el fuego y reservamos; **5)** Encender el horno a fuego alto; **6)** En un bol batir los 3 huevos, añadir los quesos, seguir batiendo hasta que este todo mezclado, luego agregar las verduras. Dejar reservado; **7)** En un molde circular colocar la masa, presionamos ligeramente en los bordes todo alrededor y llevamos al horno medio por 10 minutos; **8)** Retiramos la masa del horno y colocamos la mezcla de las verduras directamente sobre la masa repartiéndola por toda la superficie; **9)** Llevar el molde al horno nuevamente, a fuego medio, durante 20 a 25 minutos o hasta que este ligeramente tostado. Servir caliente en el momento o como entrada o aperitivo en frío, a gusto de los comensales.



Fritatta de espinacas y nueces

4 personas

Ingredientes:

3 huevos	3 tazas de hojas de espinacas picadas
3 claras de huevo	2 cucharadas de nueces picadas
¼ taza de leche descremada	2 cucharadas de queso rallado
1 cucharada de aceite	Orégano y pimienta
½ taza de cebolla picada fina	

Preparación:

1) Poner los huevos y las claras de huevo en un recipiente, batir levemente y agregar la leche, mezclar bien. Precalentar el horno a fuego alto; **2)** Picar la cebolla finamente; **3)** Picar la espinaca; **4)** Calentar el aceite en un sartén, agregar la cebolla y cocinar hasta que esté suave, agregar la espinaca y las nueces. Cocinar hasta que el exceso de líquido se haya evaporado; **5)** Agregar la mezcla de huevos y 1 cucharada de queso rallado, mezclar suavemente antes que los huevos comiencen a cuajar, sazonar con orégano y pimienta; **6)** Dejar de cocinar por otros 2 minutos sin revolver. Cuando los huevos comiencen a cuajar en los costados agregar el resto del queso a la fritatta y trasladar el sartén al horno para terminar su cocción por 2 minutos más. Servir de inmediato.

Budín de verduras cocidas

4 personas

Por Ivonne Garay, El Bosque 2013

Ingredientes:

5 tazas de las verduras de temporada	3 cucharadas de avena
4 huevos	Pimienta, orégano

Preparación:

1) Se puede hacer de cualquier verdura de la estación (por ejemplo, zapallo italiano, coliflor, porotos verdes, arvejas, berejena, etc.); **2)** Picar, rallar o pasar por la licuadora las verduras elegidas, mezclar con la avena en leche (o salsa blanca); **3)** Agregar los huevos batidos, mezclar todo bien y poner en un molde con un poco de aceite; **4)** Llevar al horno medio por 15 a 20 minutos.



Budín de espárragos

6 personas

Por Recetario Rico y Saludable, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 paquete de espárragos	4 huevos
1 cebolla picada y blanqueada	2 claras
200 gramos queso blanco	3 cucharaditas de ciboulette picado
½ taza de leche descremada	Pimienta y orégano

Preparación:

1) Lavar y cocinar espárragos sin la última parte del tallo; **2)** Colocar en la licuadora los tallos, junto con la cebolla, el queso blanco, la leche, los huevos y las claras, condimentar; **3)** Agregar a lo anterior, las puntas de los espárragos y el ciboulette. Mezclar suavemente; **4)** Colocar la mezcla en un molde chico y cocinar en horno a baño de María tapado con papel aluminio de 35 a 45 minutos; **5)** Dejar enfriar antes de desmoldar.

Guiso de porotos verdes

4 personas

Ingredientes:

½ kilo de porotos verdes	4 papas
1 cebolla	1 ½ taza de zapallo
1 zanahoria	¼ kilo de carne (vacuno, pollo o vegetal*)
2 cucharaditas de aceite	Orégano

Preparación:

1) Lavar, pelar y cortar en cuadritos las papas, zapallo, zanahoria y ½ cebolla; **2)** Lavar, deshilar y despuntar los porotos verdes; **3)** Saltear la cebolla y la zanahoria; **4)** Agregar el resto de las verduras y agua suficiente para cocinar; **5)** Para acompañar, cocine la carne o pollo en trozos con ½ cebolla con una cucharadita de aceite y orégano.

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Guiso de zapallo italiano

4 personas

Por Daniela Cárdenas, El Bosque 2015

Ingredientes:

4 zapallitos italianos (cortados en cubos)	1 pimentón en cubitos pequeños
1 zanahoria rallada	3 cucharadas de avena
1 cebolla en cubitos	½ taza carne vegetal*
2 huevos	

Preparación:

1) Lavar todas las verduras; **2)** Cocer el zapallo italiano; **3)** Hacer un pino con la carne vegetal, zanahoria, cebolla y pimentón; **4)** Después moler el zapallo italiano y mezclar con el pino, y si queda muy aguado se puede poner un poco de pan rallado o avena, junto con los huevos, y cocinar hasta que los huevos estén cocidos.



*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Revuelto de zapallitos

6 personas

Por Recetario Rico y Saludable, El Bosque 2015

Ingredientes:

4 zapallitos italianos	2 tomates pelados y picados en cuadraditos
2 cebollas	2 huevos
1 pimentón	1 cucharadita de orégano

Preparación:

1) Lavar los zapallitos, cortar en rodaja; **2)** Pelar y cortar las cebollas en rodajas finitas, al igual que el pimentón; **3)** Dorar las cebollas y el pimentón, una vez que adquieran tono dorado agregar los zapallitos; **4)** Cocinar hasta que estén tiernos; **5)** Incorporar tomate y condimentar. Batir ligeramente los huevos y agregar al a preparación de los zapallitos; **6)** Dejar que el huevo cuaje y servirlo espolvoreado con orégano.

Estofado de alcachofa

4 personas

Por Javiera Muñoz, El Bosque 2015

Ingredientes:

6 fondos de alcachofa cocidos	2 papas chicas en rodajas
2 bandejas de champiñones	3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de ciboulette	1 cucharadita de nuez moscada
1 zanahoria en rodajas	½ taza de perejil
2 pimentones sin cáscara	

Preparación:

1) Caliente en una olla el aceite y las especias; **2)** Sofría por unos segundos y agregue los fondos de alcachofa, la zanahoria, las papas, el pimentón y el ciboulette; **3)** Luego de 5 minutos agregue los champiñones, la sal y ½ taza de agua; **4)** Cocine por 15 minutos más; **5)** Sirva caliente, espolvoreando con perejil picado.



Soufflé de acelga

6 personas

Por Recetario Rico y Saludable, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 paquete de acelga	1 pizca de pimienta
1 cebolla	Nuez moscada a gusto
1 cucharadita de aceite	2 cucharadita de queso rallado
1½ taza de salsa blanca	4 claras

Preparación:

1) Lavar cuidadosamente las hojas de la acelga y luego cocina al vapor, picarla; **2)** Rallar cebolla y dorarla en un sartén; **3)** Mezclar la acelga con la cebolla y la salsa blanca; **4)** Condimentar con pimienta y nuez moscada. Añadir queso rallado; **5)** Incorporar claras batidas a nieve; **6)** Volcar el soufflé en una budinera y hornearlo por 35 minutos. Servirlo con hojas verdes.

Guiso de repollo morado

4 personas

Por Jaime Aranguiz, El Bosque 2013

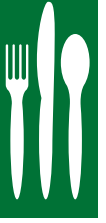
Ingredientes:

½ repollo morado	½ taza de agua fría
1 manzana verde pelada y rallada	1 cucharadita de aceite
2 hojas de laurel	Pimienta
1 cucharada de vinagre blanco	1 diente de ajo

Preparación:

1) Picar y luego lavar el repollo; **2)** Sofreír el ajo picado, agregar el repollo morado picado, laurel, manzana y pimienta a gusto; **3)** Cocinar el repollo en una olla con ½ taza de agua fría, hasta que se sienta blando en boca; **4)** Finalmente, agregar el vinagre y deje reposar.





SOPAS

Sopa de cáscara de papas

4 personas

Ingredientes:

1 taza de cáscaras de papas bien lavadas	2 ramitas de perejil
1 cebolla	1 diente de ajo
2 zanahorias	1½ litro de agua
1 tallo de apio	Pimienta

Preparación:

1) Las cáscaras de papas deben tener un grosor de medio centímetro; **2)** Picar la cebolla en cuadros; **3)** Picar en pedazos grandes el perejil, ajo, apio y las zanahorias; **4)** Sofreír todo en una olla con una cucharada de aceite y aliñar a gusto. Luego agregar agua; **5)** Dejar hervir suavemente durante 20 minutos o hasta que las verduras estén cocidas; **6)** Pasar por la licuadora y servir; **7)** Se puede colocar un huevo duro molido arriba o queso rallado.

Sopa de calcetín (hojas de verduras)

4 personas

Ingredientes:

1 cebolla	1 cucharada de aceite
1 dientes de ajo	Hojas de apio a gusto
Hojas de un paquete zanahorias	½ taza avena
Hojas de afuera de lechugas	Orégano y pimienta
Hojas de paquete de rabanitos o betarraga	

Preparación:

1) Lavar las hojas cuidadosamente; **2)** Picar la cebolla y sofreír junto con el ajo en una olla; **3)** Incorporar las hojas a la olla y seguir revolviendo por 2 minutos; **4)** Agregar el agua, hasta que este cubierta las hojas, seguir cocinando por 5 minutos; **5)** Agregar la avena y el aceite; **6)** Pasar por la licuadora.



Sopa de verduras con pollo

5 personas

Por Ariel Fuentes, El Bosque 2013

Ingredientes:

¼ de pechuga de pollo	3 ramas de apio
1 taza de porotos verdes	1 taza de brócoli
½ kilo de espinaca	1 cebolla mediana
1 taza de zapallo camote	1 cucharada de aceite
1 zapallo italiano	1 diente de ajo

Preparación:

1) Lavar, retirar la grasa y poner a cocer la pechuga de pollo, apenas cubierta de agua; **2)** Una vez cocida agregar los porotos verdes, cebolla y ajo por 5 minutos; **3)** Luego agregar zapallo camote, zapallo italiano, apio y brócoli, hervir por 5 minutos máximo; **4)** Finalmente, agregar la espinaca y dejar hervir por un par de minutos; **5)** Retirar del fuego, pasar todo por la licuadora y agregar una pizca de sal y una cucharada de aceite.

Crema de zapallo camote con jengibre

6 personas

Ingredientes:

3 tazas de zapallo camote	½ cucharadita de ralladura de jengibre
½ cebolla mediana	1 cucharada de aceite
1 diente de ajo	4 cucharadas de avena

Preparación:

1) Lavar, pelar y cortar en cubos el zapallo camote; **2)** Lavar y picar la cebolla en plumas; **3)** En una olla sofreír (con una cucharadita de aceite) la cebolla y el zapallo; **4)** Luego agregar agua fría a la olla y ralladura de jengibre; **5)** Una vez que esté cocinado el zapallo, agregar la avena y dejar por dos minutos; **6)** Luego pasar por la licuadora y agregue una cucharada de aceite.



Crema de choclo

4 personas

Por Luz Melida Aidila Franco, El Bosque 2015

Ingredientes:

4 choclos medianos
1 cebolla mediana

1 tomate mediano
Aliñar a gusto

Preparación:

1) Lavar las verduras; **2)** Pelar, picar y moler el choclo; **3)** Pelar y picar en cuadritos el tomate y la cebolla; **4)** Sofreír la cebolla y el tomate junto con el jugo que suelta el choclo al molerlo; **5)** Luego mezclar todo en una olla (sofrito y choclo molido) y cocinar, si es necesario agregar agua manteniendo el espesor de una crema; **6)** Aliñar a gusto.

Sopa de vegetales rallados

6 personas

Por Elizabeth Martínez, Peñalolén 2015

Ingredientes:

1 taza de papa rallada
1 taza de zanahoria rallada
1 taza de zapallo italiano
1 taza de apio rallado

2 ramas de cilantro
1 litro de agua
1 cucharada de aceite

Preparación:

1) Lavar, pelar y rallar todas las verduras; **2)** Colocar en una olla con 1 litro de agua; **3)** Agregar todas las verduras a fuego lento hasta obtener que se ablanden. Se añade el aceite y condimentos a gusto.



Sopa de tomates

4 personas

Por Carolina Ferreira, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 kilo de tomates

4 cucharadas de queso fresco

1 cucharada de aceite

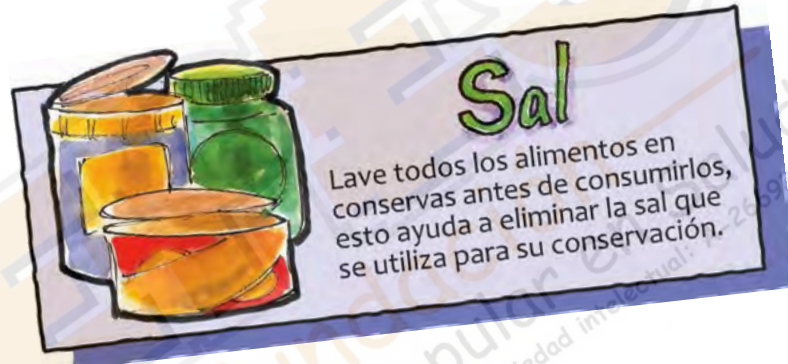
2 tazas de caldo de cocción de verduras

1 cebolla mediana rallada

Perejil o albahaca para decorar

Preparación:

1) Cocinar la cebolla en el aceite y agregar los tomates pelados, sin semillas y en trozos; **2)** Cocinar hasta que se deshagan, añadir el caldo de verdura y continuar con la cocción; **3)** Retirar, licuar y volver a calentar; **4)** Servir y decorar con un poco de queso fresco y una hojita de perejil o albahaca.





Ensalada colores

4 personas

Ingredientes:

20 hojas de espinaca

2 zanahorias

10 hojas de lechuga

1 taza de repollo morado

Preparación:

- 1)** Lavar, pelar y rallar la zanahoria; **2)** Desinfectar y enjuagar bien el repollo, lechuga y espinaca; **3)** Picar el repollo, la lechuga y espinaca (sin tallo solo las hojas); **4)** Mezclar todos los ingredientes y aliñar a gusto.

Entrada de colores

4 personas

Por Johanna Chávez, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 zanahoria

2 paltas

1 pechuga de pollo

1 perejil

Aceite

Limón a gusto

Preparación:

- 1)** Lavar y secar todas las verduras; **2)** Pelar y picar en rebanadas las paltas y aliñar con un poco de limón; **3)** Pelar y rallar la zanahoria; **4)** Cortar trozos de pollo como bistec y poner a la parrilla o en el sartén; **5)** Luego se sirve el pollo junto con la zanahoria y la palta; **6)** Aliñar a gusto.





Salpicón

5 personas

Por Macarena Muñoz, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 lechuga
1 atún en agua
2 huevos duros
1 palta

Preparación:

1) Lavar la lechuga cuidadosamente y secar; **2)** Cortar con las manos y poner en una fuente; **3)** Agregar a la lechuga un tarro de atún; **4)** Cortar el huevo ya cocido, poner sobre la lechuga y el atún; **5)** Lavar, pelar y picar la palta; **6)** Mezclar todo y aliñar a gusto y si desea puede agregar choclo o palmitos.

Ensalada lechuga, zapallo italiano y zanahoria

4 personas

Por Yasna Rojas, Peñañolén 2012

Ingredientes:

½ lechuga
1 zanahoria
1 zapallo italiano

Preparación:

1) Lavar y cortar en juliana el zapallo italiano; **2)** Pelar y rallar la zanahoria; **3)** Picar la lechuga; **4)** Mezclar los ingredientes y aliñar a gusto.

Ensalada de lechuga y betarraga

6 personas

Ingredientes:

1 lechuga
2 betarragas

Preparación:

1) Lavar y poner a cocer las betarragas. Una vez que estén cocidas, se deben pelar y picar en cubos; **2)** Lavar y cortar la lechuga; **3)** Mezclar la betarraga y la lechuga; **4)** Aliñar a gusto y servir.



Ensalada de tomate, pepino y repollo con cilantro

5 personas

Ingredientes:

2 tomates

1 pepino

2 tazas de repollo

Cilantro picado

Limón

Aceite

Preparación:

1) Lavar y pelar el pepino y luego cortar a lo largo por la mitad. Sacar las pepas con una cuchara y cortar en rebanadas; **2)** Lavar los tomates, cortarlos en gajos y mezclar con el pepino; **3)** Cortar o rallar el repollo, luego lavar y secar; **4)** Una vez secado mezclar con el cilantro picado fino y aliñar a gusto.

Ensalada de porotos verdes, tomate, lechuga y palta

4 personas

Ingredientes:

2 tazas de lechuga

1 palta

2 tomates

2 tazas de porotos verdes cocidos

Preparación:

1) Lavar y pelar los tomates y picar en cuadritos; **2)** Lavar y despuntar los porotos verdes y picar en juliana; **3)** Cocinar los porotos verdes durante 10 minutos en agua hirviendo y destapados, colar y dejar enfriar; **4)** Lavar cuidadosamente la lechuga y luego picar; **5)** Pelar y picar la palta en cuadritos; **6)** Mezclar todos los ingredientes y aliñar a gusto.





Palta al yogurt

5 personas

Por Elizabeth Martínez, Peñalolén 2015

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural	¼ de aceitunas sin hueso
3 paltas maduras sin huesos y peladas	2 cucharadas de aceite
	¼ de queso de cabra o queso fresco

Preparación:

1) Mezclar todos los ingredientes en una fuente, hasta que las aceitunas estén trozadas; **2)** Decorar con queso de cabra o queso fresco.

Ensalada surtida

5 personas

Ingredientes:

½ lechuga	1 palta mediana
¼ de repollo	2 huevo duros
½ de cebolla	Aceite y jugo de limón
2 rábanos	

Preparación:

1) Lavar y picar la lechuga, el repollo y la cebolla, los rabanitos, la palta y los huevos; **2)** Mezcle todo bien; **3)** Aliñar con aceite y jugo de limón a gusto.

Ensalada de zapallo italiano

4 personas

Por Dorka Alvarado, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 zapallo italiano	1 cucharadita de aceite
1 diente de ajo	Semillas de maravilla o sésamo
Ciboulette	Aliño a gusto

Preparación:

1) Pelar, picar y sofreír el ajo y poner un poquito de agua; **2)** Lavar y picar en rodaja el zapallo italiano; **3)** En un sartén saltear hasta que esté un poco cocidos sin que se desarme; **4)** Luego colar y poner el zapallo salteado en una fuente, encima poner el ajo; **5)** Aliñar a gusto con aceite, ciboulette, semillas de maravilla o de sésamo.



Gaspacho de tomate (Sopa fría de tomate)

6 personas

Por Johanna Chávez, El Bosque 2015

Ingredientes:

½ kilo de tomates

1 cebollín

1 pepino

3 hojas de albahaca

Preparación:

1) Lavar todas las verduras; **2)** Los tomates deben estar refrigerados más de una hora y se pelan, luego se echan a la licuadora; **3)** Pelar y picar el pepino; **4)** Agregar el cebollín picado más las hojas de albahaca; **5)** Se muele todo, que no quede tan espeso, y agregar un poco de agua.

Ensalada de tomate y pepino

6 personas

Ingredientes:

3 pepinos

2 cucharadas de aceite

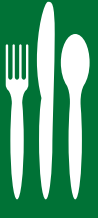
3 tomates

Pimienta

Preparación:

1) Pelar y picar el pepino en rebanadas finas; **2)** Pelar y picar los tomates en tajadas o gajos; **3)** En una fuente para servir disponer el pepino y el tomate. Mezclar bien; **4)** Después en una botella poner el aceite y la pimienta; **5)** Batir hasta que todo quede bien unido, rociar el aliño sobre la ensalada.





Ensalada zanahoria, coco rallado, maní y pasas

4 personas

Ingredientes:

5 zanahorias
1 paquete de pasas (80 gramos)
1 paquete de maní sin sal (100 gramos)
1 paquete de coco rallado (250 gramos)

Preparación:

1) Lavar, pelar y rallar las zanahorias; **2)** Colocar en una fuente la zanahoria y agregar el maní, las pasas y la mitad de la bolsa de coco rallado; **3)** Mezclar y dejar reposar por ½ hora antes de servir.

Ensalada de betarraga y zanahoria

5 personas

Por Marcela Paz Jara García, San Ramón 2013

Ingredientes:

2 betarragas
3 zanahorias
1 limón
Aceite y pimienta a gusto

Preparación:

1) Desinfectar y lavar cuidadosamente las betarragas y zanahorias; **2)** Luego retirar la cascara y rallarlas; **3)** Ponerlas en la ensaladera, para luego aliñar a gusto.

Ensalada de fideos

5 personas

Ingredientes:

1 paquete de fideos integrales a elección
1 zapallo italiano mediano
1 zanahoria mediana
½ pimentón mediano
1 ½ tazas de brócoli
½ cebolla morada o cebollín

Preparación:

1) Lavar todas las verduras, luego pelar la zanahoria; **2)** Picar en juliana la zanahoria, pimentón, brócoli, cebolla y zapallo italiano; **3)** Saltear todas las verduras en unas gotas de aceite de preferencia de oliva y dejar enfriar; **4)** Cocinar los fideos, dejar enfriar; **5)** Mezclar las verduras salteadas junto con los fideos. Servir frío.



Ensalada de repollo morado, espinaca, zanahoria y queso fresco

5 personas

Ingredientes:

2 tazas de repollo morado picado finamente

½ kilo de espinaca

1 pote de queso fresco

1 zanahoria

Preparación:

1) Lavar y picar las hojas de espinaca; **2)** Lavar, pelar y rallar la zanahoria; **3)** Picar en cubos el queso fresco; **4)** Picar el repollo, luego lavar y secar; **5)** En una fuente mezclar todo y aliñar a gusto.

Ensalada griega

5 personas

Ingredientes:

½ lechuga cortada

2 tazas de hojas de espinacas tiernas

3 tomates

½ pepino

½ cebolla

1 pimentón

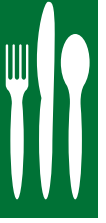
200 gramos de quesillo

Estragón

Preparación:

1) Lavar cuidadosamente todas las verduras y secarlas; **2)** Picar la lechuga y la espinaca; **3)** Pelar y cortar los tomates en gajos; **4)** Pelar y cortar el pepino y pimentón en rodajas; **5)** Cortar la cebolla en aros; **6)** Cortar el quesillo en cubos; **7)** Distribuir la lechuga, las espinacas, los tomates, el pepino, la cebolla y el pimentón en una fuente; **8)** Poner el quesillo encima y espolvorear con estragón.





Tomate relleno con jurel

4 personas

Por Nelly Mercado, El Bosque 2015

Ingredientes:

4 tomates medianos	1 cebolla mediana
4 hoja de lechuga	1 atado de ciboulette
1 tarro de jurel	½ limón
Condimentos a gusto	

Preparación:

1) Lavar bien todas las verduras; **2)** Cortar la parte superior del tomate y sacar las semillas; **3)** Luego limpiar y picar el jurel; **4)** Picar la cebolla, luego pasar por agua para que no esté tan fuerte; **5)** Mezclar el jurel con la cebolla y aliñar a gusto; **6)** Rellenar los tomates con la mezcla de jurel y cebolla; **7)** Servir en un plato de entrada colocando un hoja de lechuga, previamente lavada, luego el tomate y, adornar con ciboulette.

Ensalada Don Fausto

6 personas

Ingredientes:

2 tazas de tomates	2 cucharadas de cilantro picado fino
2 tazas de palta	2 cucharadas de perejil picado fino
2 tazas de choclo	2 cucharaditas de vinagre
¼ taza de cebollines	1 cucharada de jugo de limón

Preparación:

1) Lavar y picar los tomates en cubos pequeños; **2)** Agrega a los tomates 2 cucharaditas de vinagre y déjalos en un colador para que estilen; **3)** Pelar y picar la palta en cuadritos pequeños; **4)** Dejar en un colador y sumérgelas 15 segundos en agua con 1 cucharada de jugo de limón, luego dejar estilar; **5)** Poner a cocer el choclo. Revuelve bien y deja enfriar; **6)** Picar los cebollines en rodajas y mezclar con la palta; **7)** En una fuente de vidrio (esta es la gracia de la ensalada, ya que se ve muy bonita) debes poner 1 taza de tomates. Encima poner una capa de palta con cebollín. Encima poner una taza de choclo. Luego repetir el procedimiento (1 capa de tomates, otra de palta, otra de choclo); **8)** Vierte encima el aliño sobre la ensalada y luego cubre con el perejil y el cilantro.*

*Ver en Salsas para Aliñar Ensalada. (página 57).



Ensalada de mote sin huesillos

4 personas

Por Jessica Rosales, Ximena Utrera, Yasna Rojas y María Paz Tovelli, Peñalolén 2012

Ingredientes:

1 taza de mote cocido	2 cucharaditas de almendras
1 tomate	1 pepino
1 palta	1 zanahoria
1 taza de hojas de espinaca	Orégano a gusto

Preparación:

1) Pelar y cortar en cubos el tomates, el pepino y la palta; **2)** Pelar y rallar la zanahoria; **3)** Picar la espinaca y almendras; **4)** Colocar todos los ingredientes en una fuente (espinaca, tomate, palta, pepino, mote y, zanahoria); **5)** Aliñar a gusto.

Ensalada de quinua con tomate y pepino

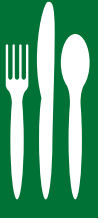
4 personas

Ingredientes:

1 taza de quinua	1 diente de ajo
1 tomate	2 cucharadas de cilantro picado
1 pepino mediano	

Preparación:

1) Ver la preparación de quinua en "acompañamiento"; **2)** Lavar el tomate y el pepino. Luego pelar y picar en cuadros pequeños; **3)** Lavar y secar el cilantro, picar muy pequeño; **4)** Una vez que la quinua este fría mezclar todo y dejar reposar. El cilantro se puede reemplazar por albahaca o ciboulette.



Ensalada tomate, albahaca y queso fresco

4 personas

Por Ximena Utrera, Peñalolén 2012

Ingredientes:

2 tomates

1 pote de queso fresco

10 hojas de albahaca

Preparación:

1) Pelar y cortar el tomate en gajos; **2)** Lavar y dejar secar las hojas de albahaca; **3)** Cortar en cubos el queso fresco; **4)** En una fuente extendida colocar una capa de albahaca y luego una de tomates y así hasta terminar; **5)** Sobre el tomate y la albahaca colocar el queso fresco; **6)** Aliñar a gusto. También puedes agregar a esta ensalada un pepino o reemplazar el queso fresco por queso de cabra.

Tallos de brócoli con zanahoria

4 personas

Por Jessica Muñoz López, San Ramón 2013

Ingredientes:

2 tallos de brócoli

1 limón

1 zanahoria

Aceite a gusto

½ taza de nueces

Preparación:

1) Lavar y pelar los tallos de brócoli, rallarlos a lo largo, hacer lo mismo con la zanahoria; **2)** Picar las nueces; **3)** Agregar todo y aliñar a gusto.





Ensalada César

4 personas

Ingredientes:

1 lechuga	½ punta de cuchillo de pimienta
½ pechuga de pollo	1 pan
4 cucharadas mostaza	2 cucharadas de aceite
1 limón	1 cucharadita de vinagre
2 dientes de ajo	

Preparación:

1) Lavar la pechuga de pollo y retirar la piel; **2)** Cocina el pollo en una olla con agua. Dejar enfriar; **3)** Lavar las verduras; **4)** Lavar, secar y cortar la lechuga; **5)** Preparar el aderezo mezclando el vinagre, una cucharadita de aceite, jugo de limón, pimienta, mostaza y ajo molido. Mezclar bien y añadir la lechuga; **6)** Cortar el pan en cuadraditos y saltearlo con una gota de aceite. Agregar los crutones (pan salteado) encima de la ensalada.

Ensalada rusa

4 personas

Por María Paz Tovelli, Peñalolén 2012

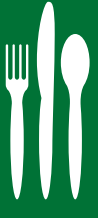
Ingredientes:

1 tomate	2 cucharadas de maní
1 taza de brotes de rabanito	2 cucharas de queso fresco
½ lechuga	5 ramitas de ciboulette

Preparación:

1) Pelar y cortar el tomate en rodajas; **2)** Lavar y cortar la lechuga; **3)** Colocar en una fuente la lechuga y por el contorno agregar el tomate; **4)** Luego colocar en el centro los brotes de rabanito, maní, queso fresco y ramitas de ciboulette; **5)** Aliñar a gusto.





SALSAS PARA ALIÑAR ENSALADA

Salsa de cilantro

Ingredientes:

- 1 manojo de cilantro
- 1 yogurt natural o yogurt de pajarito
- Pimienta

Preparación:

- 1) Colocar en un pote el yogurt natural; **2)** Lavar y picar finamente el cilantro;
- 3) Mezclar todo con el yogurt.

Yogurt natural y albahaca

Ingredientes:

- 1 yogurt natural o yogurt de pajarito
- 4 hojas de albahaca

Preparación:

- 1) Colocar en un pote el yogurt natural; **2)** Lavar y dejar secar las hojas de albahaca;
- 3) Picar finamente la albahaca y mezclar con el yogurt.

Vinagreta de perejil

Ingredientes:

- 3 cucharadas de vinagre
- 9 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de perejil picado.

Preparación:

- 1) Lavar y picar finamente el perejil; **2)** Colocar en un pote el vinagre, el aceite y el perejil picado; **3)** Revolver todo hasta que este todo mezclado.



Vinagreta a la pimienta

Ingredientes:

- ½ cucharadita de sal
- Pimienta
- 6 cucharaditas de vinagre o limón (a elección)
- 6 cucharadas aceite

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes a lograr una salsa homogénea.

Salsa de yogurt natural, ciboulette y cebolla

Ingredientes:

- 1 yogurt natural o yogurt de pajarito
- 5 ramitas de ciboulette
- ¼ de cebolla

Preparación:

- 1)** Colocar en un pote el yogurt natural;
- 2)** Lavar y picar finamente el ciboulette;
- 3)** Picar en cuadros pequeños la cebolla;
- 4)** Mezclar todo con el yogurt.

Vinagreta para ensalada César

Ingredientes:

- 1 limón
- 2 dientes de ajo molido
- 4 cucharadas de mostaza
- ½ punta de cuchillo de pimienta
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de vinagre

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes hasta lograr una salsa.



Proteínas en Nuestra Alimentación



CARNE VEGETAL

Las proteínas funcionan como bloques de construcción para los huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. También son bloques de construcción para las enzimas, hormonas y vitaminas.

Estas pueden ser de origen animal como el pescado, mariscos, carnes, ave, huevos o de origen vegetal donde encontramos las legumbres (porotos, garbanzos, lentejas) o semillas secas como nueces y almendras.



Budín de carne vegetal

5 personas

Ingredientes:

2 tazas de carne vegetal (remojadas)	1 pan o ½ taza de avena
2 tazas de leche	½ cebolla picada fina
3 huevos	Aliños (a elección)

Preparación:

1) Hervir la leche con el pan y los aliños; **2)** Pasar todo por un cedazo o máquina de licuar; **3)** Mezclar todo con la carne vegetal, previamente remojada; **4)** Batir las claras, luego se incorporan las yemas; **5)** Mezclar todo lo anterior (pan o avena, carne vegetal y huevos); **6)** Aceitar un molde y se vacía todo el budín; **7)** Llevar al horno por 20 minutos. A esta receta también puedes incorporar zapallo italiano, berenjena, zanahoria todo en cubitos y previamente sofrito.



Guiso de zapallo italiano con carne de soya

5 personas

Por Yasna Rojas, Peñalolén 2012

Ingredientes:

1 cebolla	6 zapallos italianos
1 diente de ajo	1 taza de carne vegetal*
1 zanahoria	

Preparación:

1) Picar cebolla en cuadros; **2)** Lavar, pelar y rallar zanahoria y ajo; **3)** Picar los zapallos italianos; **4)** Remojar la carne vegetal y luego retirar el agua sobrante; **5)** Sofreír las verduras, a los 10 minutos de estar a fuego agregar la carne vegetal y cocer todo junto.

Croquetas con carne vegetal

5 personas

Ingredientes:

1 taza de carne molida	1 cebolla
1 taza de carne vegetal*	2 huevos
1 ½ taza de agua	Perejil, pimienta, aceite
1 pan rallado o ½ taza de avena	

Preparación:

1) Remojar la carne vegetal en las cantidades indicadas; **2)** Desmenuzar el pan añejo o avena; **3)** Picar la cebolla; **4)** Batir los huevos; **5)** Unir el pan o avena, carne molida, carne vegetal, cebolla, perejil. Sazonar bien; **6)** Formar las croquetas; **7)** Llevarlas al horno caliente unos 30 a 40 minutos; **8)** Se sirven calientes, acompañadas con ensaladas, puré o arroz.

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Niditos de carne rellenos

5 personas

Ingredientes:

¼ kilo de carne molida	2½ taza de choclos
1 taza de carne vegetal*	2½ taza de arvejas
4 cucharadas de cebolla	1 cucharada de aceite

Preparación:

1) Picar la cebolla en cuadritos. Luego saltearla y mezclar con la carne molida, la carne vegetal y pimienta; **2)** Formar con la mezcla esferas regulares; **3)** Con la parte de atrás de una cuchara aplanar el centro de cada montón de carne, para que queden como nidos; **4)** En el espacio poner choclo y arvejas; **5)** Aliñar con queso rallado o un chorrito de aceite; **6)** Poner los niditos en una budinera aceitada y llevar a horno medio durante ½ hora.

Salsa con carne vegetal

5 personas

Recetario popular. Monitoras Villa O'Higgins 1982

Ingredientes:

½ taza de carne vegetal*	¼ de pimentón
¼ kilo de carne molida	1 tarro de salsa de tomates
½ cebolla picada	1 tomate
1 zanahoria	Pimienta, comino, orégano, aceite, ajo
1 zapallo italiano o berenjena	

Preparación:

1) Remojar la carne vegetal en 1½ taza de agua tibia, se puede dejar remojando desde la noche anterior; **2)** Picar en cubos pequeños la zanahoria, el pimentón, zapallo italiano y la cebolla; **3)** Sofreír la carne vegetal junto con la carne molida, la zanahoria, cebolla, zapallo italiano y pimentón; **4)** Agregar la salsa de tomates (y tomates naturales).

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



Croquetas de lentejas con carne vegetal

5 personas

Recetario popular. Monitoras Villa O'Higgins 1982

Ingredientes:

1 ½ taza de lentejas

½ taza de carne vegetal*

1 pimentón

1 tallo de apio

1 zanahoria

¼ taza de avena

2 dientes de ajo

1 cebolla mediana

½ cucharadita de aceite

5 cucharadas de salsa de tomates

2 huevos

Preparación:

1) Dejar remojando las lentejas la noche anterior; **2)** Eliminar el agua del remojo y poner a cocinar las lentejas hasta que estén blandas; **3)** Remojar la carne vegetal en una taza de agua tibia por una hora, para sazonar agregar orégano, merquén, comino a gusto y luego dejar escurrir; **4)** Picar fino el pimentón, apio, zanahoria, ajos y cebolla; **5)** Dorar todas estas verduras con aceite y sazonar a gusto; **6)** Mezclar las verduras, la carne vegetal, las lentejas y un ¼ de taza de avena; **7)** Agregar 5 cucharadas de salsa de tomates y dos huevos; **8)** Formar las croquetas y llevar al horno hasta que se doren (30 minutos aproximadamente); **9)** Servir con arroz (blanco o integral).

*Ver preparación en apartado carne vegetal (página 14).



LEGUMBRES

Las legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, porotos verdes, maní, porotos de soya) es un alimento completo, aportan energía, proteínas y fibra. No contiene grasa trans, ni colesterol, por el contrario contienen proteínas de buena calidad. Consúmalas 2 veces por semana.



Porotos granados

4 personas

Ingredientes:

1 kilo de porotos granados	1 ramita de albahaca
2 choclos	1 cucharada
1 taza de zapallo	

Preparación:

1) Desgranar, lavar y cocer los porotos en agua y albahaca; **2)** Lavar y picar el zapallo y la cebolla, luego sofreír; **3)** Agregar este sofrito a los porotos mientras se cocinan; **4)** Limpie el choclo y rállalo, agregar a esta pasta a los porotos. Terminar de cocinar y sirva decorando con hojas de albahaca.



Garbanzos con pebre

4 personas

Por Maritza Bravo del Canto, El Bosque 2013

Ingredientes:

1 taza de garbanzos	Cilantro, ajo, vinagre
½ taza de arroz	1 cebolla mediana
½ pimiento rojo	Ají (optativo)
1 zanahoria mediana	Aceite, orégano (a gusto)
2 tomates medianos	

Preparación:

1) Dejar remojando los garbanzos la noche anterior. Cambiar el agua y ponerlos a cocer con zanahoria, pimentón y orégano; **2)** Agrega el arroz y se deja cocer.

Pebre: Tomate picado en cuadrito, la cebolla y el cilantro, ajo, aceite, vinagre y sal. (Se sirve con los garbanzos.)

Sopa mixta de legumbres

5 personas

Ingredientes:

½ taza de garbanzos	1 cebolla
½ taza de porotos	1 zanahoria
½ taza de lentejas	Hojas de acelga, zapallo
1 tomate	

Preparación:

1) Dejar remojando juntos los porotos y las lentejas, remojar los garbanzos aparte la noche anterior; **2)** Poner a cocinar las legumbres en un litro y medio de agua por 40 minutos o hasta que estén cocidas (olla a presión); **3)** Lavar el zapallo y la zanahoria, pelar y cortar en cubitos. Luego agregarlos a la olla; **4)** Una vez cocido se agrega la acelga por 3 minutos y pasar por la licuadora; **5)** Picar la cebolla y el tomate en cubitos; **6)** Freír ambas cosas y luego añadir a la sopa. Se puede servir con pan frito o queso rallado.



Lentejas con arroz

5 personas

Ingredientes:

1 ½ taza de lentejas

¾ taza de arroz

1 taza de zapallo

1 cebolla

½ cucharada de aceite

1 litro de agua

Preparación:

1) Limpiar y remojar las lentejas antes de cocinarlas; **2)** Pelar, picar y sofreír la cebolla con el aceite y el arroz; **3)** Cocer las lentejas en agua, agregar el zapallo en cubos y el sofrito, dejar cocinar hasta que estén blandas.

Porotos a la cubana

4 personas

Ingredientes:

2 ½ tazas de porotos negros

2 cebollas

4 dientes de ajo

5 tomates medianos

1 hoja de laurel

1 taza de aceite

1 pimentón verde

Pimienta

Preparación:

1) Dejar los porotos remojando en agua fría la noche anterior; **2)** Cambiar el agua y poner a cocinar con 1 litro y medio de agua con laurel durante 30 minutos (olla a presión), hasta que estén blanditos; **3)** Picar el pimentón y la cebolla en cuadritos; **4)** Machaque el ajo en un mortero junto con la pimienta y los tomates; **5)** Sofreír la preparación anterior en una olla con aceite durante 10 minutos; **6)** Incorporar el sofrito a los porotos y cocinar a fuego lento hasta que estén semi espesos.

NOTA: este plato puede ser preparado un día antes de su consumo, se puede acompañar con arroz.



Porotos guisados con verduras

6 personas

Por *Recetario Rico y Saludable, El Bosque 2015*

Ingredientes:

2½ tazas de porotos remojados del día anterior
2 cucharadas de aceite
½ cebolla cortada finamente
1 diente de ajo cortado finamente
1 cucharadita de ají color

Pimienta a gusto
2 zapallitos italianos cortados en cuadritos
1½ taza de choclo fresco
2 tomates cortados en gajos
Cilantro cortado

Preparación:

1) Poner a cocinar los porotos en una olla con un 1 litro de agua durante 25 a 30 minutos o hasta que estén completamente cocidos; **2)** Aparte, calienta un sartén y agrega la cebolla con el ajo. Condimenta con el ají color y pimienta a gusto, sofríe unos segundos y agrega los zapallos italianos con el choclo, cocina tres minutos removiendo de vez en cuando y, finalmente, agrega los tomates; **3)** Agrega este salteado a la olla con los porotos y cocina nuevamente durante 10 minutos para impregnar bien los sabores. Una vez listo, retira del fuego y sirve de inmediato espolvoreado con cilantro cortado finamente y agregando 1 cucharada de aceite.

Milanesas de arroz integral y garbanzos

5 personas

Por *María Verónica Morales Navarro, El Bosque 2013*

Ingredientes:

1 taza de garbanzos
2 tazas de arroz integral cocido
2 dientes de ajos picados

Orégano
1 cucharadita de pimentón
Pan rallado o avena

Preparación:

1) Remojar los garbanzos durante toda la noche; **2)** Al otro día quitarles el hollejo; **3)** Poner a cocinar con un litro y medio de agua hasta que estén listos; **4)** Escurrir y moler mientras están calientes; **5)** Mezclar con el resto de los ingredientes agregando algo de pan rallado en caso necesario; **6)** Tomar porciones con una cuchara, espolvorearlas con pan rallado y aplastar las milanesas hasta un espesor de 1 centímetro; **7)** Colocar las milanesas en una budinera aceitada y espolvorear con pan rallado; **8)** Cocinar a horno moderado caliente, dándole vueltas cuando están doradas.



Ensalada Reah de lentejas

6 personas

Ingredientes:

2 tazas de lentejas cocidas
2 tomates
1 pepino
1 manojo de menta (se puede reemplazar por perejil, cilantro o ciboulette)

Aderezo:

Aceite
Limón
Pimienta

Preparación:

1) Lavar todo cuidadosamente; **2)** Colocar las lentejas en un fuente grande; **3)** Lavar, pelar y picar en cuadros pequeños el pepino y tomate; **4)** Lavar, secar y picar el cilantro; **5)** Mezclar todo y aliñar a gusto.

Ensalada de porotos granados

5 personas

Por María Echeverría, Peñalolén 2015

Ingredientes:

1 kilo de porotos granados
1 paquete de cebollines (la parte blanca)
Perejil y/o cilantro

Vinagreta:

1 cucharada de vinagre
6 cucharadas de aceite
Pimienta

Preparación:

1) Desgranar, lavar y cocer los porotos en agua hirviendo, luego estilar y dejar en reserva; **2)** Lavar y picar los cebollines, perejil y/o cilantro; **3)** Hacer la vinagreta y mezclar con los porotos, los cebollines picados y verduras.



Budín de arvejas

5 personas

Ingredientes:

4 tazas de arvejas	2 huevos
1 atado de perejil	3 cucharadas de avena
1 taza de leche descremada	Pimienta

Preparación:

1) En una olla cocer las arvejas y el perejil, una vez listos colarlos, retirar el perejil y moler las arvejas; **2)** En un bol mezclar las yemas con la leche y avena; **3)** Batir las claras a punto de nieve, unir la mezcla de yemas con el puré de arveja, incorporar las claras; **4)** Colocar todo en una budinera aceitada o en pocillos individuales, espolvorear con pan rallado y cocinar en el horno a temperatura baja por 20 minutos.

Pimentones rellenos con porotos

2 personas

Ingredientes:

2 tazas de porotos cocidos (cualquier tipo)	½ cebolla
1 tomate mediano	2 pimentones grandes
2 cucharadas de choclo	1 pimentón pequeño
½ taza de aceitunas (cualquier tipo)	Aceite, pimienta y vinagre

Preparación:

1) Lavar todas las verduras; **2)** Picar la cebolla, tomate y el pimentón pequeño; **3)** Cortar las aceitunas en rodajas; **4)** En un bol mezclamos los porotos con las verduras y aceitunas; **5)** Aliñar con el aceite, vinagre y pimienta a gusto; **6)** Cortar la parte de arriba de los pimentones; **7)** Vaciar los dos pimentones grandes y rellenamos con la ensalada de porotos.



Ensalada de garbanzos, espinaca y champiñón

5 personas

Ingredientes:

1 taza garbanzos cocidos	2 cucharitas de sésamos (a gusto)
2 tazas de espinacas	1 cucharita de aceite
2 tazas de champiñones	1 cucharita de jugo de limón

Preparación:

1) Lavar, secar y cortar las espinacas; **2)** Lavar y cortar en láminas los champiñones; **3)** Mezclar el aceite con el jugo de limón; **4)** En un bol mezcla los garbanzos, espinaca y champiñones; **5)** Si lo desea puedes saltear los champiñones con un poco de aceite y aliñar a gusto. Para luego incorporarlo al resto de la ensalada.

Ensalada de arvejas

5 personas

Por Alicia Muñoz Latapia, San Ramón 2013

Ingredientes:

½ kilo de arvejas	¼ de queso fresco
1 cebolla pequeña	1 limón
1 pimentón	1 cucharada de aceite
2 cucharadas de cilantro picado	Pimienta

Preparación:

1) Cocinar las arvejas con agua hirviendo durante 7 a 10 minutos, luego se estilan y se dejan enfriar; **2)** Cortar la cebolla en pluma y pimentones en juliana, también cortar el queso fresco en cuadrados y el cilantro finamente; **3)** Exprimir el limón y mezclar el aceite y la pimienta enérgicamente para dar consistencia de aderezo; **4)** Juntar en un bol las arvejas con el resto de los ingredientes y agregar el aderezo. Servir frío.



Ensalada de lentejas

4 personas

Ingredientes:

2 tazas de lentejas cocidas	1 pepino
1 palta	1 tomate

Preparación:

1) Lavar y cortar todo en cubos; **2)** Mezclar las paltas, tomates y pepino junto con las lentejas; **3)** Aliñar a gusto. (Aceite, sal y limón).

Hamburguesas de lentejas

5 personas

Ingredientes:

1 taza de lentejas cocidas	½ zapallo italiano pequeño
7 cucharadas de arroz cocido (integral o blanco) o avena	½ pimentón mediano
5 cucharadas porotos verdes	Aliñar a gusto (orégano, jengibre, ajo, etc.)
1 zanahoria pequeña	1 cucharada de aceite

Preparación:

1) Precalentar el horno a temperatura media; **2)** Lavar, picar y sofreír las verduras; **3)** Luego unir las verduras cocidas junto con el arroz y las lentejas cocidas, hasta obtener una mezcla homogénea, añadir la cucharada de aceite; **4)** Untar ligeramente con aceite la bandeja del horno o budinera; **5)** Repartir la mezcla sobre la bandeja formando las hamburguesas; llevar al horno unos 15 minutos por lado.



Hamburguesa de porotos negros

5 personas

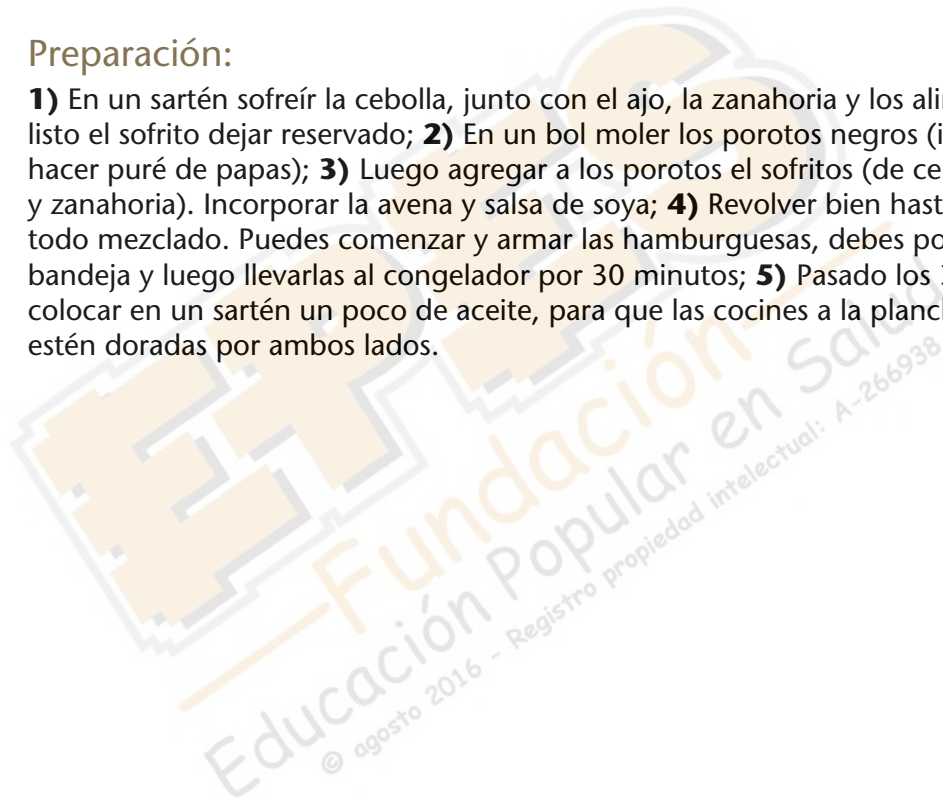
Por Karen Bolbarán y Lissette Rodríguez, El Bosque 2016

Ingredientes:

1 cebolla (picada en cubitos pequeños)	½ taza de avena
2 dientes de ajo	1 cucharada de salsa de soya
1 zanahoria (rallada)	Aliños (orégano, pimienta y comino)
1 tazón de porotos negros (caja)	

Preparación:

1) En un sartén sofreír la cebolla, junto con el ajo, la zanahoria y los aliños. Una vez listo el sofrito dejar reservado; **2)** En un bol moler los porotos negros (igual como hacer puré de papas); **3)** Luego agregar a los porotos el sofritos (de cebolla, ajo y zanahoria). Incorporar la avena y salsa de soya; **4)** Revolver bien hasta que este todo mezclado. Puedes comenzar y armar las hamburguesas, debes ponerlas en una bandeja y luego llevarlas al congelador por 30 minutos; **5)** Pasado los 30 minutos, colocar en un sartén un poco de aceite, para que las cocines a la plancha hasta que estén doradas por ambos lados.





PRODUCTOS DEL MAR

El pescado contiene grasas llamadas Omega 3*, esenciales para la formación de nuestro sistema nervioso y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos y colesterol, disminuye la presión arterial en personas con hipertensión leve, impide la formación de coágulos protegiendo al cuerpo de ataques cardíacos, apoplejías, derrames cerebrales, etc., protege contra el cáncer, especialmente el cáncer de colon, de próstata y de mamas, posee función antiinflamatoria y alivia el dolor de enfermedades como la artritis.

*También lo podemos encontrar en otros alimentos como: linaza, nueces, semillas de chia, aceite de canola y aceite de soja.



Charquicán de cochayuyo

5 personas

Recetario popular. Monitoras Villa O'Higgins 1982

Ingredientes:

2 paquetes de cochayuyo
1 kilo de papas
1 pedazo de zapallo
2 zanahorias

1 cebolla
½ pimentón
Ajo, aceite y verduras surtidas

Preparación:

1) Lavar todas las verduras, luego pelar y picar en cubos las papas, el zapallo y la zanahoria (en temporada se puede agregar porotos verdes, arvejas, acelgas y/o espinacas); **2)** Dejar remojando el cochayuyo el día anterior en agua con vinagre; **3)** Estilar y picar bien finitos; **4)** Picar la cebolla con verduras surtidas y aliños, con esto se hace un pino; **5)** Sacar el agua de la olla, moler y agregar el pino una vez que esté bien frito (cocido).



Merluza a la mexicana

4 personas

Ingredientes:

2 tomates medianos	2 cucharadas de aceite
1 cebolla	4 filetes de merluza
1 cucharada de salsa de tomates	½ taza de queso rallado
½ cucharada de cilantro	Comino, ajo y pimienta
1 cucharada de jugo de limón	

Preparación:

1) Picar la cebolla en plumas y el cilantro fino; **2)** Lavar y pelar los tomates y picar fino; **3)** Calentar el horno a temperatura media; **4)** Pincelar una fuente para horno con aceite; **5)** Mezclar en una fuente los tomates con la cebolla, salsa de tomates, comino y cilantro; **6)** En otro recipiente juntar la pimienta, jugo de limón y aceite; **7)** Untar cada filete con la mezcla de limón y pimienta; **8)** Colocar los filetes de pescado dentro de la fuente pincelada con aceite y cubrir con la mezcla de tomates; **9)** Espolvorear con el queso rallado y hornear durante 15 a 20 minutos.

Hamburguesas de cochayuyo

6 personas

Por Yolanda Cárdenas, El Bosque 2015

Ingredientes:

½ kilo de cochayuyo cocido, picado o molido	2 cucharadas de harina sin polvos de hornear o avena
1 cebolla mediana	1 pizca de orégano
2 dientes de ajo	
2 huevos	

Preparación:

1) Dejar remojando el cochayuyo el día anterior en agua con vinagre; **2)** Lavar y poner a cocer el cochayuyo o comprar cocido en la feria; **3)** Freír la cebolla picada en cuadraditos, agregar el diente de ajo y los aliños; **4)** Después el sofrito se mezcla con el cochayuyo; **5)** Batir aparte las 2 claras de huevos e incorporar a la mezcla anterior; agregar las 2 yemas y revolver; **6)** Agregar la harina cruda (o avena) y mezclar; **7)** Luego freír con un poco de aceite en un sartén; **8)** Se puede acompañar con puré, arroz, ensaladas verdes (repollo, apio, etc.).



Carbonada de almeja

5 personas

Por Nancy Solar, Peñalolén 2015

Ingredientes:

1 kilo de almejas	1 trozo de zapallo
1 puñado de arroz	Cilantro
4 papas medianas	Cebollín
½ taza de arvejas	Orégano
½ taza de porotos verdes	Ajo

Preparación:

1) Lavar muy bien las almejas; **2)** En una olla hacer hervir las almejas colar y reservar el mismo caldo; **3)** Picar las almejas; **4)** En una olla freír la cebolla picada en cuadritos, ajo, orégano, luego las almejas picadas, el arroz y el cilantro; **5)** Agregar el caldo, papas en bastones, los porotos en juliana y las arvejas; **6)** Tapar y dejar hervir unos 15 minutos.

Pescado a la Maitre

6 personas

Recetario popular. Monitoras Villa O'Higgins 1982

Ingredientes:

6 presas de pescado	1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de aceite	Perejil y pimienta
1 cebolla	

Preparación:

1) Lavar y dejar escurrir el pescado; **2)** Poner una cucharadita de aceite en una budinera; **3)** Colar las presas de pescado; **4)** Hacer una salsa con el limón y perejil; **5)** Colocar sobre el pescado cebolla en pluma junto con la salsa; **6)** Cocinar al horno por 30 minutos (hasta que esté listo el pescado); **7)** Acompañar con papas cocidas, arroz, ensaladas, etc.



Croquetas de pescado

4 personas

Ingredientes:

½ kilo de pescado o 1 tarro de jurel	1 cucharada de harina
2 huevos	¼ de aceite
½ taza de leche	1 limón
2 cucharada de margarina /mantequilla	Perejil, pan rallado o avena y pimienta

Preparación:

1) El pescado se cocina y luego se desmenuza bien; **2)** Hacer una salsa blanca con margarina/mantequilla, harina y la leche; **3)** Se mezcla con el pescado desmenuzado, un huevo y se sazona con sal y pimienta; **4)** Se forman las croquetas, se pasan por huevo batido y pan rallado o avena; **5)** Se llevan al horno por 15 minutos a temperatura media.

Ensalada fresca de jurel

6 porciones

Por Viviana Benavidez, El Bosque 2013

Ingredientes:

1 tarro de jurel	1 palta
1 cebollín	2 papas cocidas
3 tomates	4 limones
1 lechuga	2 cucharadas de aceite
2 huevos duros	

Preparación:

1) Vaciar el jurel en un colador y lavarlo para retirar la sal; **2)** En una fuente incorporar el jurel desmenuzado, agregar el cebollín picado muy fino. Aliñar con pimienta y jugo de limón; **3)** Deshojar, lavar y picar la lechuga; **4)** Agregar el tomate y paltas cortados en gajos y las papas cortadas en dados; **5)** Aliñar con limón, aceite y sal; **6)** Revolver en forma envolvente y suave; **7)** Luego, cubra parte de la ensalada con el jurel, agregue el huevo duro y espolvoréelo con el cilantro.





Pescado al limón

4 personas

Por Claudia Jorquera, El Bosque 2013

Ingredientes:

4 presas de pescado (merluza, reineta u otro)	2 papas medianas
La ralladura de un limón	1 cucharada aceite
	Pimienta

Preparación:

1) Lavar bien el pescado; **2)** Poner a fuego un sartén untado con aceite. Cuando esté caliente se colocan los lomos de pescado con el fuego alto, de esta forma se sella la carne del pescado. Se deja un minuto por cada lado y se baja el fuego; **3)** Aliñar el pescado con pimienta por ambos lados y por encima se le echa la ralladura de limón; **4)** Lo importante ahora es darle el punto al pescado, se podrá dejar más o menos hecho, pero en ningún caso pasarse con el tiempo porque se corre el riesgo de que quede muy seco; **5)** Cuando se tiene el pescado a gusto, se retira la ralladura de limón, y se sirve acompañado de las papas salteadas.

Crema de choritos

5 personas

Ingredientes:

1 kilo de choritos o dos tarros	1 cucharada de aceite
½ cebolla mediana	½ taza de leche
1 huevo	1 cucharada de maicena
1 zanahoria cocida	½ taza de vino blanco, perejil, pimienta, pan frito

Preparación:

1) Lavar prolijamente los choritos y póngalos a cocer en poco agua por 10 minutos. Sáquelos de la concha, cuele el caldo y agregue agua suficiente para seis personas; **2)** Muela los choritos junto con el perejil, la zanahoria y la ½ cebolla cruda; **3)** Cuando obtenga una crema, vacíe el caldo, agregue pimienta, sal y aceite; **4)** Disuelva la maicena en la ½ taza de leche y agréguela al caldo hirviendo; **5)** Aliñe con la yema disuelta en caldo hirviendo y la media taza de vino blanco.



Caldillo de Merluza

5 personas

Por Recetario Rico y Saludable, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 merluza entera con cabeza	1 papa por persona
2 cebollas	1 taza de leche
2 tomates medianos	Pimienta y laurel

Preparación:

1) Comprar la merluza limpia y descamada, con la cabeza aparte; **2)** Freír la cebolla cortada en cuadritos en aceite; **3)** Condimentar y poner el pescado en la olla de greda donde se preparara el caldillo; **4)** Poner por capas, cebolla, tomates y pescado, repetir el procedimiento. Agregar la cabeza del pescado para dar jugo. Agregar las papas peladas y sazonar con sal y pimienta; **5)** Cocinar a fuego lento, con la olla de greda tapada; **6)** Una vez listo, botar la cabeza del pescado y al momento de servir agregar la leche.

Salpicón con jurel y palta

4 personas

Ingredientes:

1 tarro de jurel	1 cebollín picado
2 cucharaditas de jugo de limón	½ palta madura
3 cucharadas de aceite	1 huevo duro en mitades
½ lechuga	Pimienta

Preparación:

1) Lavar, desmenuzar y limpiar el jurel; **2)** En un bol mezclar el jugo de limón y pimienta y agregar el aceite sin dejar de batir; **3)** Lavar y picar las lechugas; **4)** Pelar y picar la palta en cuadritos; **5)** Picar el cebollín en rodajas; **6)** En una ensaladera, colocar las lechugas, cebollín, palta y jurel; **7)** Colocar el aliño y mezclar bien; **8)** En un colador poner el huevo duro en mitades y presionar con la parte de atrás de una cuchara para espolvorear sobre la ensalada y dejar reposar 15 minutos antes de servir.



Causa de jurel y palta

4 personas

Ingredientes:

1 tarro de jurel	3 cucharadas de aceite
8 papas	2 paltas
1 cebolla	6 limones
2 huevos duros	3 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de perejil	Opcional aceitunas para decorar

Preparación:

1) Lavar y limpiar el jurel; **2)** Mezclar el jurel, la cebolla en cuadros pequeños y el jugo de 4 limones. Deje reposar; **3)** Pelar las papas, cortarlas en cubos, luego cocerlas, una vez listas molerlas sin dejar que se enfríen. Deje reposar; **4)** Mezclar el aceite con el limón restante, agregue al puré de papa y empiece a amasar; **5)** En una fuente rectangular, poner una capa de puré, vierta el jurel encima y luego trozos de palta; **6)** Para terminar cubra con más puré. Pinte la superficie con mayonesa, perejil y huevo duro en trocitos. Puede agregar aceitunas para decorar.

Hamburguesa de jurel

4 personas

Ingredientes:

1 tarro jurel	1 diente de ajo
1 taza de cebolla	1 pizca de comino
¾ taza pan rallado o avena	4 cucharadas de aceite
3 huevos	

Preparación:

1) Lavar el jurel y dejar escurrir; **2)** En una fuente colocar el jurel y agregar el comino y ajo, revolver todo; **3)** Picar la cebolla en cuadrados finos y añadir al jurel junto con los huevos y el pan rallado o avena, mezclando hasta lograr una pasta compacta; **4)** Formar pequeñas bolas para luego aplanarlas, logrando la forma de una hamburguesa; **5)** En una fuente enmantequillada llevar al horno a fuego mediano por 15 minutos por lado.



Pastel de atún o jurel

5 personas

Por Marta Cortes, San Ramón 2013

Ingredientes:

4 huevos
3 latas de atún (al agua)
o 1 tarro de jurel
3 cucharadas de tomate
½ taza de arvejas cocidas
Pimienta, orégano

Preparación:

1) Lavar el atún o jurel en un colador para bajar los niveles de sal; **2)** Mezclar todos los ingredientes en la picadora o licuadora (excepto las arvejas); **3)** Trasladar la mezcla a un recipiente apto para el horno, incorporando las arvejas ya cocidas; **4)** Dejar 15 minutos en el horno o hasta que esté dorado. Desmolde y vuelva a ponerlo 2 o 3 minutos si no ha acabado de cuajar.

Sopa de choritos

4 porciones

Ingredientes:

1 kilo de choritos o 1 tarro
½ cebolla mediana
1 zanahoria rallada o en cuadros pequeños
3 papas medianas
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo
Perejil, merquén y pimienta

Preparación:

1) Lavar prolijamente los choritos y póngalos a cocer en poco agua por 10 minutos. Sáquelos de la concha, cuele el caldo y agregue agua suficiente para seis personas; ***Si cocina con un tarro saltarse el paso anterior;*** **2)** Picar la cebolla en plumas; **3)** Lavar, pelar y picar las papas en rodajas; **4)** Picar el ajo; **5)** Lavar, pelar y rallar la zanahoria; **6)** Sofreír todo en una olla con poco aceite; **7)** Abrir el tarro de choritos y botar el agua, luego agregar a la olla, agregando agua suficiente a la preparación; **8)** Condimentar a gusto con sal, orégano y merquén; **9)** Retirar del fuego una vez que las papas están cocinadas.



Ensalada de marisco* surtido y caldo

4 personas

Por Carolina Araya, El Bosque 2015

Ingredientes:

½ kilo de choritos	2 cebollas moradas
½ kilo de almejas	1 zanahoria
½ kilo de machas	4 papas
½ kilo de choro zapato	1 rama de cilantro
½ kilo de jibia	Limones
½ kilo de piure	Aceite
½ kilo de ulte	Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1) Lavar todos los mariscos y luego poner a cocinar con agua, todos los que tienen conchas. Una vez cocidos sacarlos y dejar el caldo aparte; **2)** Luego sacar los mariscos de las conchas y colocarlos en un bol; **3)** Agregar el resto de los mariscos, picar la cebolla en pluma y añadir, luego picar el cilantro e incorporar aliño a gusto; **4)** Al caldo que nos quedó agregamos, zanahoria y papas picada en juliana; **5)** Agregamos un poco de aceite a gusto.



*Puede escoger los mariscos a su elección o los que estén disponibles en su feria



CARNES

Las carnes blancas de ave o pescado contiene menos grasa que las carnes rojas de vacuno, cerdo o cordero. Prefiera siempre carnes con menos grasa total, acompañe las carnes con guisos de verduras o ensaladas y cuando los sirva con arroz, papas o pastas, coma una porción reducida, ya que en exceso, aumentan la grasa del cuerpo.

Grasa total: es reserva de energía. Algunos tipos de grasa son esenciales para el organismo, por lo que hay que ingerirlas. Prefiera las grasas provenientes del pescado, frutos secos, aceites vegetales y semillas.



Verduras salteadas con pollo

5 personas

Ingredientes:

1 pechuga de pollo deshuesada	1 zapallo italiano
3 cebollines	1 berenjena
1 bandeja de champiñones	2 cucharitas de aceite

Preparación:

1) Lavar y cortar en trozos pequeños el pollo; **2)** En un sartén calentar y saltear la pechuga de pollo durante 2 minutos aproximadamente o hasta que tenga un color dorado; **3)** Cortar el cebollín en rodajas delgadas; **4)** Cortar los champiñones en mitades; **5)** Lavar y cortar el zapallo italiano y berenjena en tiras finas; **6)** Agrega al pollo la berenjena, zapallo italiano, cebollín y por último el champiñón; **7)** Cocinar durante 5 minutos o hasta que todo esté cocido.



Pollo al cilantro

4 personas

Ingredientes:

4 presas de pollo
1 cebolla
2 paquetes cilantro
1 taza de arvejas

5 papas
2 cucharadas de aceite
½ punta de cuchillo de pimienta
1 diente de ajo

Preparación:

1) Lavar y retirar el cuero, eliminando el exceso de grasa del pollo. Aliñar con pimienta; **2)** Lavar y luego licuar el cilantro sin tallos junto con el ajo y la cebolla, incorporando la taza de agua; **3)** Poner el contenido de la licuadora en una olla con una pizca de aceite previamente calentado. Cocinar por 15 minutos hasta que cambie el color del cilantro; **4)** Agregar a la olla un litro de agua, el pollo y las papas peladas y cortadas en mitades, hervir hasta que estén semicocidas y agregue las arvejas; **5)** Cocinar hasta que el pollo esté listo.

Tallarines con pollo salteado

4 personas

Por Magaly Bastias, El Bosque 2015

Ingredientes:

1 pechuga de pollo
1 paquete de tallarines integral

1 paquete de cebollín
Aceite

Preparación:

1) Lavar la pechuga del pollo; **2)** Cortar el pollo en cuadrados; **3)** En un sartén colocar los cebollines cortados en rodajas, un diente de ajo y aliño a gusto; **4)** Saltear todo junto con el pollo; **5)** Colocar una olla con agua, una vez hervida colocar los fideos a cocinar al dente; **6)** Si quieres puedes agregar al salteado otras verduras como zapallo italiano, champiñones, berenjena, pimentón, dientes de dragón, etc.





Cacerola de vacuno

4 personas

Ingredientes:

½ kilo de carne de vacuno
2 cebollas
1 diente de ajo
1 paquete de cilantro
2 cucharadas de aceite

3 tomates
5 papas grandes
1 pizca de pimienta
1 cucharadita de ají de color

Preparación:

1) Lavar y luego aliñar la carne con pimienta, ají de color y ajo; **2)** En una olla con aceite caliente, agregar la carne y cocinar por 10 minutos; **3)** Añadir la cebolla en pluma y el tomate, junto a 2 tazas de agua, tapar y cocinar a fuego lento, hasta que la carne esté tierna y suave; **4)** Cinco minutos antes de retirar del fuego, agregue encima el cilantro picado y vuelva a tapar la olla; **5)** Sirva con una papa cocida.

Pollo a la mostaza

4 personas

Ingredientes:

2 pechugas de pollo
4 cucharadas de mostaza
1 cebolla
1 tomate
½ cucharada de curry

1 diente de ajo
2 cucharadas de perejil
1 cucharada de aceite
½ punta de cuchillo de pimienta

Preparación:

1) Retirar el cuero y la grasa del pollo. Aliñe con pimienta; **2)** Picar la cebolla y el tomate en cuadritos pequeños; **3)** Freír la cebolla con el ajo, cuando esté tierna incorpore el tomate y deje cocinar por 5 minutos; **4)** Añadir el curry y luego de 2 minutos la mostaza; **5)** Agregar ½ litro de agua y poner el pollo sobre esta preparación, cocinando hasta que esté listo; **6)** Para terminar, espolvorear el perejil y dejar reposar por 5 minutos.



Salpicón de pollo

4 personas

Ingredientes:

½ pechuga de pollo	½ taza de aceitunas
1 lechuga	2 limones
2 zanahorias	2 cucharaditas de aceite
3 papas	Opcional palmitos y/o tomates de cóctel
4 huevos	

Preparación:

1) Retirar la piel y la grasa del pollo, luego poner a cocinar en una olla con agua y aliños. Cuando se enfríe, corte en trozos pequeños; **2)** Cocinar aparte las papas (con cascara) y huevos, y déjelos enfriar; **3)** Lavar la lechuga y zanahoria; córtelos en trozos pequeños y ralle la zanahoria; **4)** A continuación, mezcle los huevos, las aceitunas, el pollo picado y las papas previamente cortadas en cubos pequeños; **5)** Mezclar todos los ingredientes y se agrega limón y aceite; **6)** En una ocasión especial, agregue tomates de cóctel o palmitos.

Arroz con pulpa de cerdo y verduras

5 personas

Ingredientes:

1 ½ taza de arroz	1 pimentón verde
½ kilo de pulpa de cerdo	2 cucharadas aceite
1 salsa de tomates	1 taza de repollo picado
1 cucharadita de ají de color	2 zanahorias
1 diente de ajo	½ taza de arvejas

Preparación:

1) Con un poco de aceite fría el ajo, el ají de color y la salsa de tomates. Cocinar por cinco minutos; **2)** Luego agregar el arroz y cocine con dos tazas de agua. Cinco minutos antes de que esté listo el arroz, agregar el repollo finamente picado y terminar la cocción. Dejar reposar; **3)** Cortar el pimentón en juliana y saltee por unos 4 minutos. Deje reposar; **4)** Picar en cuadritos la zanahoria, reservar; **5)** Aliñar la pulpa de cerdo y hornee hasta que esté lista (40 minutos); **6)** Mezcle todos los ingredientes y sirva.



Panas al tinto

4 personas

Por Vitricio Oyarzún Carvajal, El Bosque 2013

Ingredientes:

1 bandeja de panas
3 cebollines
3 dientes de ajos
½ pimentón

4 papas doradas (grandes)
½ taza de vino tinto (a elección)
1 cucharada de aceite
Tomillo, jengibre, merquén, estragón

Preparación:

Papas doradas: **1)** Cocinar las papas sin pelar; **2)** Una vez cocidas, dejar enfriar y cortar en rodajas sin retirar la piel; **3)** Saltear las papas con una cucharadita de aceite y espolvorear merquén.

Panas: **1)** Sancochar una hora las panas con vino, una pizca a gusto de tomillo, estragón y jengibre; **2)** Picar en rodajas el cebollín y el ajo en una cucharada de aceite sofreír el ajo, luego agregar cebollín y hojas de cebollín; **3)** Incorporar el pimentón cortado en juliana por cinco minutos; **4)** Finalmente agregar las panas con el jugo de vino tinto y cocer por 20 minutos aproximadamente.

Cazuela

4 personas

Ingredientes:

4 presas de pollo o vacuno
4 papas grandes
3 cucharadas de arroz
1 cebolla

1 choclo cortado en 4 trozos
4 trozos de zapallo
1 zanahoria

Preparación:

1) Hacer un sofrito con la cebolla, zanahoria, todo picado en cuadritos pequeños; **2)** Luego agregar los trutos del pollo, para sellar la carne (previamente lavados y sin la piel. Puede también preparar este plato con carne de vacuno, elija la con menos grasa y retírela toda); **3)** Agregar agua hasta la mitad de la olla y antes que comience a hervir agregar las papas, zapallo y choclo; **4)** Una vez que comience a hervir la cazuela incorporar el arroz y esperar que se termine de cocinar.



Pollo con espinacas

4 personas

Ingredientes:

4 presas de pollo a elección
½ kilo de espinaca
3 cebollas chicas

1 ramito de hierbas aromáticas
Pimienta a gusto

Preparación:

1) Sacarles los tallos a las espinacas y lavarlas. Secarlas y extenderlas sobre una fuente de horno; **2)** Condimentarlas y cubrirlas con las cebollas cortadas en aros y el ajo picado; **3)** Abrir las presas de pollo por el medio y aplastarlas. Condimentarlas y ubicarlas sobre las espinacas preparadas; **4)** Cubrirlas con papel aluminio y cocinarla durante 15 minutos. Retirarlas, sacar el papel y completar la cocción.



Pastel de pavo

5 personas

Por Claudia Crisóstomo y Ángela Saavedra, El Bosque 2013

Ingredientes:

½ kilo de carne molida de pavo

½ taza de avena

1 huevo batido

1 taza de salsa de tomate

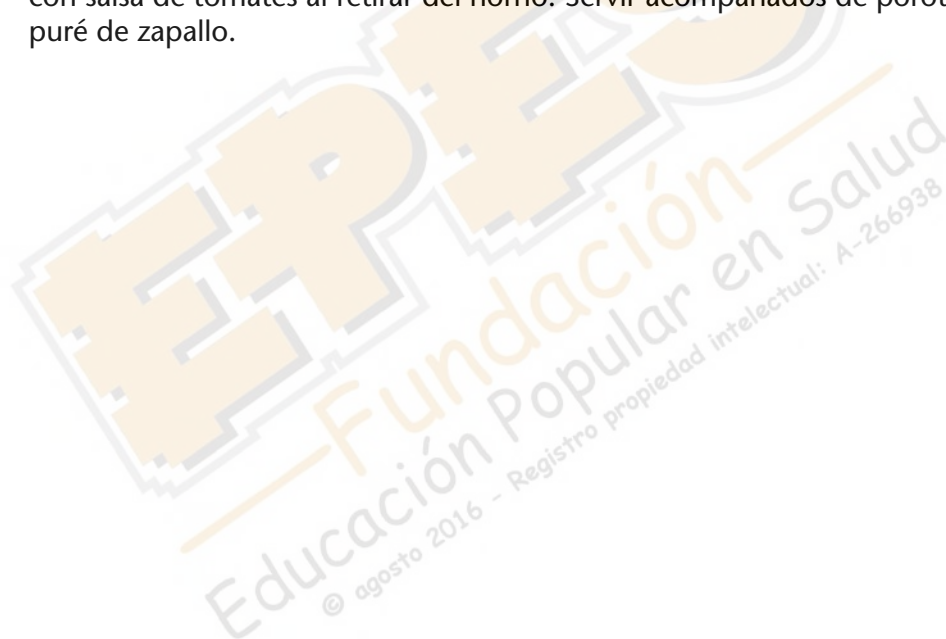
1 cebolla grande picada en cuadritos

2 zanahorias ralladas

¼ de leche

Preparación:

1) Precalentar el horno, remojar la avena en la leche, hasta humedecer todos los granos; **2)** Mezclar todos los ingredientes en una fuente, reservando un poco de salsa de tomate; **3)** Disponer la mezcla en un molde de horno rectangular. Debe quedar firme y apretado; **4)** Hornear por una hora y 15 minutos. Desmoldar y pintar el pastel con salsa de tomates al retirar del horno. Servir acompañados de porotos verdes o puré de zapallo.





Postres



Semáforos helados

4 personas

Ingredientes:

4 plátanos

4 bolitas de durazno

8 palitos de helados

4 cuadritos de sandía

Preparación:

1) Cortar los plátanos por la mitad; **2)** Insertar en cada mitad un palito de helado; **3)** Decorar con las bolitas de fruta partidas por la mitad; **4)** Poner sandía arriba, abajo durazno, simulando un semáforo; **5)** Colocar en el congelador por 1 hora.

Leche asada

6 personas

Ingredientes:

6 huevos

2 tazas de leche

1 palito de canela

1/3 taza de azúcar

1/2 taza de azúcar

Preparación:

1) Precalentar el horno temperatura media; **2)** Derretir 1/2 taza de azúcar en una paila a temperatura media-alta, sin revolver. Cuando esté lista, poner en una budinera o en otra redonda; **3)** Mezclar los huevos, la leche, el resto del azúcar y la canela en otro bol, batiendo hasta que la azúcar esté disuelta. Trate de no hacer espuma; **4)** Vaciar la mezcla en la budinera con la azúcar caramelizada; **5)** Hornear por 30-35 minutos a fuego moderado. Para ver si está listo, inserte un cuchillo en el centro. Debe salir limpio.



Tuti fruti y yogurt

(descremado, semidescremado o de pajarito)

4 personas

Ingredientes:

1 taza de melón	15 cerezas
1 taza de frutilla	1 yogurt natural

Preparación:

1) Cortar el melón en cuadritos; **2)** Cortar las frutillas en rebanadas; **3)** Mezclar en un bol el melón, las frutillas, las cerezas y el yogurt.

Leche nevada

6 personas

Ingredientes:

1 litro de leche	Vainilla
2 cucharadas soperas de harina	Cáscaras de naranja o limón
3 huevos	
1 taza de azúcar	

Preparación:

1) Batir las claras como merengue, hervir la leche y cuando esté hirviendo se echan por cucharadas las claras batidas para que se cuezan en la leche. Una vez cocidas se sacan con cuidado y se ponen en una fuente; **2)** En una olla batir las yemas con el azúcar y agregar la harina de a poco; **3)** Unir bien y colocar la leche en hilito cuidando que no se formen grumos; **4)** Revolver todo el tiempo hasta que se cueza la harina; **5)** La mezcla se pone tibia en un complotera y encima se le arregla la nevada hecha con las claras.



Copas de durazno

5 personas

Ingredientes:

1 tarro de duraznos en conserva	1/3 taza jugo de limón
3/4 taza de jugo de la conserva	Coco rallado
1 litro de leche	

Preparación:

1) Pase por la licuadora los duraznos con el jugo (dejando la tercera parte para decorar), la leche y el jugo de limón; **2)** Vierta en copas o pocillos; **3)** Llevar al refrigerador a cuajar durante 1 hora aproximadamente; **4)** Decorar con coco rallado y trocitos de durazno.



Macedonia

6 personas

Ingredientes:

1 taza de frutillas	
2 kiwis	1 pera
2 naranjas	1 manzana

Preparación:

1) Picar en cuadritos las frutillas, kiwis, pera y manzana; **2)** Exprimir las naranjas; **3)** En un bol mezclar la fruta picada con el jugo de naranja.



Batido de frutas

5 personas

Ingredientes:

2 tazas de fruta a elección
1 taza de yogurt natural (o de pajarito)
1 taza de jugo de naranja
6 cubos de hielo

Preparación:

1) Pelar y cortar la fruta; **2)** Colocar todos los ingredientes en una licuadora;
3) Licuar hasta que esté suave y espeso; **4)** Refrigerar de 2 a 3 horas.

Postre de manzana y sémola

6 personas

Ingredientes:

6 manzanas
1 taza de sémola
 $\frac{3}{4}$ taza de azúcar

Preparación:

1) Pelar las manzanas y rallar; **2)** En una fuente para el horno poner en capas, manzana, sémola y azúcar, sucesivamente, y llevar a horno suave por 20 minutos.

Flan de fruta

5 personas

Ingredientes:

4 yemas de huevo
3 cucharadas de azúcar
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla
1 $\frac{1}{2}$ tazas de leche
4 claras de huevos
1 manzana

Preparación:

1) Mezclar las yemas, el azúcar, la vainilla y la leche; **2)** Batir las claras de los huevos a punto de nieve; **3)** Colocar las claras en la mezcla; **4)** Pelar y cortar la manzana en rodajas finas; **5)** Poner las manzanas en una budinera acaramelada; **6)** Colocar la mezcla en la budinera sobre las manzanas; **7)** Hornear aproximadamente 30 minutos a baño María a fuego medio-alto hasta que el flan cuaje.



Arroz o quinua* con leche

6 personas

Por Carol Medina y Karina López, El Bosque 2016

Ingredientes:

1 taza de arroz o quinua
4 tazas de leche
2 cucharadas de azúcar

½ cucharadita de vainilla
Cáscara de limón o naranja
1 palito de canela

Preparación:

1) Se junta todo y se cuece a fuego lento más o menos media hora; **2)** Se sirve sólo o acompañado de fruta.

**Antes de ponerla a cocinar debes lavarla bien hasta que el agua este transparente.*

Crema de manzanas

6 personas

Ingredientes:

4 manzanas
2 huevos
½ taza de azúcar granulada

2½ taza de leche
Canela o cáscara de naranja

Preparación:

1) Calentar la leche con dos cucharadas de azúcar y canela o cáscara de naranja; **2)** Retirar la leche del fuego y agregar yemas disueltas; **3)** Con las claras hacer un merengue con ¾ taza de azúcar y agregarle las manzanas ralladas; **4)** Servir distribuyendo la crema de leche con yemas y adornar con la espuma de manzanas.



Batido de miel y yogurt

6 personas

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural o pajaritos	1 cucharadita de miel
½ taza de leche	1 cucharadita de vainilla
1 taza de fruta picada (de la estación)	

Preparación:

1) Colocar en una licuadora todos los ingredientes hasta que se conviertan en una mezcla homogénea; **2)** Servir helado.

Fruti mami

5 personas

Por Eloisa Gatica Ortega, El Bosque 2015

Ingredientes:

2 manzanas	2 naranjas
2 peras	2 cucharadas de avena
1 ½ plátano	2 cucharadas de nueces o almendras
1 kiwi	

Preparación:

1) Lavar todas las frutas; **2)** Pelar las manzanas y las peras, luego picar en cuadraditos, ponerlos en una fuente; **3)** Pelar y picar el plátano en rodajas; **4)** Pelar y picar el kiwi en cuadraditos; **5)** Incorporar todo en la fuente con la avena y los frutos secos; **6)** Luego exprimir las naranjas y echar el jugo en la fuente con la fruta, revolver todo y a servir en pocillos individuales listos para los más chicos de la casa.



Naranjada maya

6 personas

Ingredientes:

2 tazas de jugo de naranja

½ taza de miel

½ taza de jugo de limón

1 taza de agua

Preparación:

1) Combinar los ingredientes y batir bien hasta que se disuelva la miel; **2)** Servir la bebida adornada con rodajas de naranja y hielo a gusto.





Fiesta en Casa



PARA COMENZAR UNA VELADA

Puedes sorprender a tus invitados e invitadas con un rico picoteo saludable. Eso no significa que será aburrido, tus invitados comerán lo que tú pongas a disposición de sus ojos y estómago.



Picoteo saludable

8 personas

Ingredientes:

1 bandeja de huevos de codorniz	1 taza de pasas
1 bolsa de maní sin sal	2 tazas de almendras
2 tazas de nueces	¼ de aceitunas
2 tazas de tomates cherry	

Preparación:

1) Poner a cocinar los huevos, una vez listos dejar enfriar, pelar y colocar en un plato; **2)** Mezclar los frutos secos (maní, nueces, pasas, almendras). Luego distribuir en dos pocillos; **3)** Lavar y colar las aceitunas, colocar en dos pocillos; **4)** Llevar todos los pocillos a la mesa y listo para comenzar el picoteo.



Hummus

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos
2/3 tazas de agua
3 cucharadas de tahini*

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Mezcle hasta que este cremosa y sirva.

Tahini

Rinde 2 o 3 cucharadas de salsa

La salsa Tahini, también llamada Tahina o Tahin, es una pasta de sésamo que se utiliza para untar directamente en pan o como complemento para otras recetas como el hummus, el puré de berenjenas o el Faláfel.

Ingredientes:

2 cucharadas de sésamo (ajonjolí)
4 cucharadas de líquido (agua, aceite de semillas o aceite de oliva)
1 pizca de sal

Preparación:

1) Si el sésamo no está tostado enjuágalo bajo el chorro de agua y escúrrelo bien. Luego echa el sésamo en una sartén grande y pon a fuego medio-alto unos 5 minutos hasta que el sésamo se dore un poco (ten en cuenta que no cambia mucho de color). Si el sésamo que tienes ya está tostado saltate este paso; **2)** Deja que se enfríen las semillas de sésamo. Luego ponlas en una picadora (1, 2, 3 o licuadora) y añade el líquido que elijas y una pizca de sal (muy poca); **3)** Pica todo muy bien. Al ser poca cantidad de tahini la que preparamos el sésamo tiende a pegarse en las paredes de la picadora. Empuja con una espátula los ingredientes hacia el centro y vuelve a picar; **4)** Repite el proceso del paso anterior hasta que quede una pasta más o menos lisa. Si fuese necesario puedes añadir un poco de agua para que quede más suave; **5)** No hace falta que quede una salsa fina. Una vez que está todo bien triturado es más que suficiente. Si es necesario ir agregando agua hasta que quede una pasta. Es perfecto para acompañar los palitos de verduras.



Bastoncitos de verdura con salsas (hummus o porotos negros)

4 personas

Ingredientes:

5 zanahoria medianas

1 bandeja de champiñones

2 tomates

6 palos de apio

Preparación:

1) Lavar y pelar la zanahoria y el apio, luego cortar el palitos o bastones (del tamaño de un dedo); **2)** Lavar y picar el tomate en gajos; **3)** Lavar y cortar en cuatro los champiñones; **4)** Colocar en un plato extendido jugando con los colores, listo para picar con salsas.

Salsa de porotos negros

Ingredientes:

1 taza de porotos negros cocidos

2 cucharadas de aceite de oliva

¼ de taza de agua

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharada de cilantro lavado y picado

1 diente de ajo

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora. Mezcle hasta que este cremosa y sirva. Si es necesario ir agregando agua hasta que quede una pasta. Es perfecto para acompañar los palitos de verduras.



Satsiki

6 personas

Por Ángela Saavedra, El Bosque 2013

Ingredientes:

2 pepinos
1 diente de ajo
2 yogurt natural
Aceite, vinagre

Preparación:

1) Rallar los pepinos con cáscara y apretar hasta sacar el máximo del jugo*; **2)** Luego tomar la pulpa entera y mezclarla con el yogurt natural; **3)** Para el aliño se pica el ajo muy fino y se agrega a la mezcla junto con aceite, sal y vinagre; **4)** Servir para untar.

**Mientras más jugo se le saque a los pepinos, más cremosa queda la mezcla.*

Brochetas de verduras a la parrilla

5 personas (2 brochetas por personas)

Ingredientes:

2 zapallos italianos
1 cebolla
2 pimentones
1 bandeja de champiñones
1 berenjena (opcional)
1 paquete de brochetas
Orégano y romero

Preparación:

1) Lavar las verduras y dejar escurrir; **2)** Picar en trozos las verduras sin pelar; **3)** Colocar las verduras en una fuente y aliñar con orégano, aceite de oliva, un ajo picado y dos cucharadas de salsa de soya; **4)** Comience armar las brochetas intercalando los colores; **5)** Preparar una salsa con aceite, orégano, romero y sal; **6)** Colocar a las brochetas la salsa y luego llevar a la parrilla, se puede ir agregando la salsa durante la cocción en la parrilla.



Brocheta de frutas

5 personas (2 brochetas por personas)

Ingredientes:

10 a 15 frutillas medianas	1 piña
3 naranjas	1 paquete de palitos de brochetas
3 manzanas	

Preparación:

1) Picar las frutas en cuadrados no tan pequeños; **2)** Colocar la fruta en los palitos para brochetas, alternando los colores.

Pizzetas de zapallo italiano

6 personas (2 pizzetas por personas)

Ingredientes:

2 zapallitos italianos grandes y tiernos	2 cucharadas de aceite
6 láminas de queso	4 tomates chicos maduros
½ cucharadita de orégano seco	

Preparación:

1) Lavar los zapallitos y cortarlos en finas láminas; **2)** Cubrir los zapallitos ya cortados, con láminas de queso; **3)** Precalentar el horno; **4)** Cortar los tomates en rodajas finas y agregarlas sobre el queso; **5)** Añadir sal y pincelar con aceite. Espolvorear encima pequeñas cantidades de orégano; **6)** Hornear de 5 a 6 minutos con calor medio; **7)** Verificar si el queso se ha fundido por completo y en caso necesario, hornear 1 o 2 minutos más; **8)** Servir caliente y disfrute sus pizzetas con cubiertos.



Berenjenas a la parrilla

4 personas

Por Nélica Riquelme, San Ramón 2013

Ingredientes:

3 berenjenas	Merquén
Aceite	Pimienta negra
Orégano	

Preparación:

1) Cortar berenjenas en rodajas de 1,5 centímetro de espesor eliminado ambos extremos; **2)** Ponga las rodajas en una tabla, espolvoréelas por ambas caras con sal; **3)** Traslade las berenjenas a una fuente y aliñe, úntelas con aceite, espolvoréelas con orégano, merquén y una pizca de pimienta negra; **4)** Luego llévelas a la parrilla hasta que estén listas.

Sándwich de pimentón

2 personas

Por Edith Gallegos, El Bosque 2016

Ingredientes:

1 pimentón	Hojas de lechuga o espinaca
½ cebolla	½ palta
2 láminas de jamón o queso	

Preparación:

1) Lavar el pimentón, luego partirlo por la mitad y retirar las semillas; **2)** Cortar la cebolla en plumas, sofreír y aliñar a gusto; **3)** Luego rellenar una de las mitades del pimentón con hoja de lechuga, jamón, cebolla y palta; **4)** Al finalizar se coloca la otra mitad sobre el relleno quedando como un sándwich; **5)** Para terminar se puede cocinar a la plancha, luego cortar por la mitad y servir.



QUEQUES Y GALLETAS

Puede reemplazar la harina blanca por harina integral o colocar la mitad de ambas. Además, puede agregar a sus recetas avena u otras semillas como sésamo, linaza, chía, amaranto, maravillas, etc. Tienen un gran aporte en fibras y ayuda a eliminar las grasas de nuestro cuerpo.

Hidratos de carbono: El pan, fideos, arroz, papas, azúcar, queques, etc., son una gran fuente de energía y cuando se comen en exceso, se transforman en grasa.

1 cucharada sopera de miel equivale a 5 cucharaditas de azúcar.

$\frac{3}{4}$ taza de miel reemplaza a 1 taza de azúcar



Galletas para el té

4 personas (2 galletas por persona)

Ingredientes:

1 cucharada de aceite	1 cucharada de polvos de hornear
1 huevo	$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
1 taza de harina (blanca y/o integral)	1 taza de leche

Preparación:

1) Batir el huevo, clara y yema juntas; **2)** Agregar el aceite; **3)** Mezclar todos los ingredientes restantes y batir para obtener una pasta homogénea; **4)** Colocar en una lata puesta sobre el fuego porciones de este batido; **5)** Después de 2 o 3 minutos dé vuelta la masa para que se dore por los dos lados; la lata no necesita estar aceitada, el batido se desprende fácilmente.



Queque de zapallo italiano o zanahoria*

*Utiliza el envase del yogurt para medir todos los ingredientes.

4 personas (2 trozos por persona)

Ingredientes:

1 yogurt (sabor a elección) o yogurt de pajarito	3 cucharadas de avena
1 de aceite	1 zanahoria mediana (puedes reemplazar por ½ zapallo italiano o 1 manzana)
1 ½ de azúcar	3 cucharaditas de semillas a elección o combinadas (amapola, linaza, maravilla o chia)
3 de harina (blanca y/o integral)	1 cucharita de vainilla
2 cucharaditas de polvos de hornear	Ralladura de limón
3 huevos	

Preparación:

1) Colocar el yogurt en el recipiente donde preparar la mezcla; **2)** Colocar y mezclar harina, azúcar, aceite, polvos de hornear, huevos y avena; **3)** Lavar, pelar y rallar la zanahoria o zapallo italiano; **4)** Incorporar la zanahoria junto con la amapola, vainilla y ralladura de limón al resto de la mezcla; **5)** Enmantequillar un molde y vaciar la mezcla, lleve al horno a fuego medio durante 30 a 40 minutos, para comprobar que esté completamente cocido, inserte un palo de brocheta o similar en el centro de la masa y debe salir limpio.



Queque de manzana

4 personas (2 trozos por persona)

Ingredientes:

3 manzanas	3 huevos
2 tazas de harina (blanca y/o integral)	1 cucharadita de canela en polvo
1 cucharadita de polvos de hornear	1 taza de azúcar
3 cucharadas de aceite	

Preparación:

1) Pelar las manzanas, trócelas en anillos delgados, póngalas a cocer con azúcar a fuego suave con el agua de la fruta. Dejar en enfriar; **2)** En un recipiente coloque la harina, polvos de hornear, aceite, canela en polvo y las yemas, mezcle y bata hasta que la mezcla quede pareja (homogénea); **3)** Batir las claras a nieve y agregue a la mezcla anterior en forma envolvente y luego añada las manzanas cocidas; **4)** Una vez preparado el batido se le puede agregar 2 o 3 tazas de manzanas picadas; **5)** Enmantequillar un molde y vacíe la mezcla, lleve al horno a fuego medio durante 30 a 40 minutos, para comprobar que esté completamente cocido, inserte un palo de brocheta o similar en el centro de la masa y debe salir limpio.

Turrón de linaza

4 personas

Por Sofía de la Peña, El Bosque 2013

Ingredientes:

5 cucharadas soperas de linaza	2 cucharadas soperas de miel
--------------------------------	------------------------------

Preparación:

1) Poner la linaza en el sartén o paila y calentar a fuego lento (tapar el sartén e ir moviéndolo); **2)** Las semillas explotarán como las cabritas y sonarán mucho, cuando dejan de explotar están listas; **3)** Una vez listo vaciar las semillas a una taza y mezclar con la miel ¡Listo para servir!



Queque navideño

4 personas (2 trozos por persona)

Ingredientes:

3 tazas de harina (integral y/o blanca)	50 gramos de pasas
2 cucharadas de aceite	100 gramos fruta confitada (o frutos secos)
3 huevos	½ taza de leche
¾ taza de azúcar	3 cucharaditas polvos de hornear
50 gramos de nueces	1 cucharadita de licor (pisco o ron)

Preparación:

1) Batir el aceite con el azúcar y agregar los huevos uno a uno; **2)** Seguir batiendo y luego incorporar los ingredientes secos (harina, nueces, pasas y fruta confitada); **3)** Finalmente agregar la leche y el licor; **4)** Colocar al horno durante 20 minutos en molde enmantequillado.

Queque de limón

4 personas (2 trozos por persona)

Ingredientes:

2 tazas de harina (blanca y/o integral)	1 cucharada de aceite
1 tazas de azúcar	1 cucharadita de ralladura de limón
1 ½ taza de leche	2 cucharadas de jugo de limón
1 huevo	

Preparación:

1) Batir el aceite con el azúcar hasta formar una crema; **2)** Agregar el huevo y seguir batiendo; **3)** Añada la leche alternando con el harina; **4)** Añada ralladura y jugo de limón; **5)** Vaciar en un molde enmantequillado y llevar al horno previamente precalentado, durante 30 minutos aproximadamente.



Queque de nueces

4 personas (2 trozos por persona)

Ingredientes:

3 tazas de harina (blanca y/o integral)	1 taza de leche
4 cucharaditas de polvos de hornear	½ taza nueces picadas
1 taza de azúcar	2 cucharadas de aceite
3 huevos	2 cucharadas de cacao en polvo (chocolate en polvo)

Preparación:

1) Precalentar el horno a fuego alto; **2)** Batir el aceite con el azúcar; **3)** Cuando esté cremosa agregar los huevos de uno en uno, batiendo constantemente; **4)** Incorporar los ingredientes secos, alternando con la leche; **5)** Cuando la mezcla tenga una consistencia cremosa vaciar a un molde grande enmantequillado y dejar a horno medio unos 40 minutos; **6)** Para comprobar que esté completamente cocido, inserte un palo de brocheta o similar en el centro de la masa y debe salir limpio.

Galletas de avena

4 personas (2 galletas por persona)

Ingredientes:

1 taza de avena	1 cucharada de polvos de hornear
1 taza de azúcar	1 taza de maní y pasas (o reemplazar por nueces, maravillas, linaza)
3 cucharadas de aceite	
3 huevos	2 tazas de harina (blanca y/o integral)
Ralladura de limón o naranja	

Preparación:

1) Mezclar el aceite con el azúcar y las yemas; **2)** Cuando esté cremoso agregar los otros ingredientes; **3)** Por último, se ponen las claras batidas a nieve; **4)** Hacer montoncitos de mezcla con una cuchara sobre una lata enmantequillada, cuidando que no queden muy delgados; **5)** Llevar a horno medio-alto durante 10 minutos.



Queque de miel

4 personas (2 trozos por persona)

Ingredientes:

4 huevos	½ taza de aceite
½ taza de miel	1½ taza de leche
½ de azúcar	2 cucharaditas de polvos de hornear
2 tazas de harina (blanca y/o integral)	

Preparación:

1) Batir las yemas con la miel y el aceite, agregar la harina con los polvos de hornear y la leche; **2)** Batir aparte las claras con el azúcar y unir todo; **3)** Vaciar a molde enmantequillado o con aceite y colocar a hornear a fuego medio durante 30 a 40 minutos, para comprobar que esté completamente cocido, inserte un palo de brocheta o similar en el centro de la masa y debe salir limpio

Queque de plátano

4 personas (2 trozos por persona)

Ingredientes:

6 cucharadas aceite	2 tazas de harina (blanca y/o integral)
1 taza de azúcar	1 cucharadita de bicarbonato de sodio
3 plátanos molidos (maduros)	1 cucharadita de polvos de hornear
3 huevos ligeramente batidos	½ cucharadita de sal
½ taza de agua	

Preparación:

1) Precalentar el horno a fuego alto; **2)** Batir el aceite con el azúcar; **3)** Luego de obtener una mezcla cremosa agregar los plátanos molidos, los huevos y el agua; **4)** En otro bol mezclar todos los ingredientes secos (harina, bicarbonato, polvos de hornear, sal); **5)** Agregar lentamente a la otra mezcla hasta unir todo muy bien; **6)** Enmantequillar un molde idealmente rectangular; **7)** Poner la mezcla y hornear por unos 45 minutos; **8)** Para comprobar que esté completamente cocido, inserte un palo de brocheta o similar en el centro de la masa y debe salir limpio. Dura unos 5 días en el refrigerador.



PANES INTEGRALES

Puede reemplazar la harina blanca por harina integral o colocar la mitad de ambas. Además, puede agregar a sus recetas avena u otras semillas como sésamo, linaza, etc., tienen un gran aporte en fibras y ayuda a eliminar las grasas de nuestro cuerpo.

Hidratos de carbono: El pan, fideos, arroz, papas, azúcar, queques, etc., son una gran fuente de energía y cuando se comen en exceso, se transforman en grasa.

Pan pita integral

10 panes

Ingredientes:

½ kilo de harina integral
30 gramos de levadura
1 cucharadita de sal

1 vaso de agua tibia
1 cucharada sopera de aceite

Preparación:

1) Amasar todos los ingredientes hasta lograr una masa fina y homogénea. Es importante que tanto las manos como la superficie en la cual estén amasando estén siempre con harina para que no se pegue la masa; **2)** Dividir la masa resultante en bolas de unos 50 gramos, volviendo a amasar un poco cada una y dejar reposar unos 30 minutos; **3)** Aplastar y estirar cada bola hasta conseguir una tortilla de unos 20 centímetros; **4)** Colocar la masa sobre una tela enharinada (para que no se peguen) y dejar reposar hasta que alcancen más o menos el doble de su tamaño inicial; **5)** Llevarlas al horno, previamente calentado a fuego medio-alto, sobre una bandeja ligeramente aceitada (para que no se peguen) durante unos 10 minutos. Durante la cocción se verá que se hinchan un poco. Al sacarlas se deshinchán y quedan ligeramente huecas por el centro.

Consejo:

Si los va a hacer para comer de inmediato es conveniente guardarlos entre paños limpios para mantener el pan de pita caliente y tierno. Para comerlos puede hacer un corte en un lado y dentro poner lo que les guste. Si va a hacer muchos es recomendable congelar, al momento de comer los calientan en el horno o tostador, se recomienda humedecer ligeramente con agua, así quedarán aún más crujientes.



Pan con avena

10 trozos

Ingredientes:

4 tazas de harina	2 cucharadas de aceite
9 cucharadas de avena	1 cucharadita de sal
1 taza de leche	½ litro de agua tibia
3 cucharaditas de levadura	

Preparación:

1) Disolver 3 cucharaditas de levadura en ½ litro de agua tibia; **2)** Agregar 4 tazas de harina; **3)** Agregar 9 cucharadas de avena, taza de leche, aceite y 1 cucharadita de sal; **4)** Formar una masa; **5)** Poner la masa en moldes (llenarlos hasta la mitad); **6)** Decorar con avena encima; **7)** Llevar a horno moderado.

Pan integral

10 panes

Ingredientes:

1 kilo de harina integral	1 cucharada de azúcar
1 pancito de levadura fresca o un sobre chico de levadura en grano	Agua, sal

Preparación:

1) Colocar en un bol la levadura y la disuelves con ½ taza de agua tibia, le agregas 1 cucharada de azúcar, disuelves bien y le agregas 3 cucharadas de harina. Que quede una mezcla espesa; **2)** Colocar en un lugar tibio, puede ser al lado de la estufa y tapado por un paño de cocina por 10 minutos; **3)** Agregar más harina y agua fría de a poco y amasando, hasta completar el kilo de harina; **4)** Es importante que se amase bien para que no quede con aire, la masa debes sentirla ni tan húmeda ni tan seca, lo suficiente para que no se pegue en las manos; **5)** Agregar la sal y amasar por 10 minutos, le puedes agregar semillas de linaza, o nueces, o cualquier semilla; **6)** Dejar “reposar” por 30 minutos en un lugar tibio en un bol tapado con un paño; **7)** Después lo pones en un molde de queque con un poco de aceite para que no se pegue y encima para que dore. Hornear por 25 a 30 minutos a fuego medio y dejar enfriar. ¡Tu casa va a quedar con un olor a pancito exquisito!



Pan de aceitunas en olla

10 trozos

Por Hilda Arias, El Bosque 2013

Ingredientes:

4 tazas de harina	½ taza de aceitunas deshuesadas cortadas en tiritas
2 cucharaditas de polvos de hornear	
1½ taza de aceite	1 huevo entero
4 cucharadas de orégano molido	1 clara (para pintar el pan, en caso de llevar al horno)

Preparación:

1) Cernir la harina con los polvos de hornear y formar un volcán; **2)** En el centro coloque el aceite, la salmuera tibia, el huevo, el orégano; **3)** Unir suavemente la mezcla (sin amasar) agregar las aceitunas; **4)** Unte con aceite el fondo de una olla o sartén y coloque el pan ocupando todo el fondo (no muy grueso); **5)** Colóquelo al fuego, tapando los primeros 5 minutos, destape y termine de cocer dando vuelta y vuelta.

Churrascas

5 personas

Por Cecilia Ponce, El Bosque 2016

Ingredientes:

2 taza de harina (blanca y/o integral)	¾ taza de agua
½ taza de aceite	½ cucharadita de polvos de hornear
Sal a gusto	

Preparación:

1) Mezclar todo y agregar agua si es necesario; **2)** Amasar hasta que esté todo bien mezclado, dejar reposar media hora; **3)** Luego armar bolitas del tamaño de un limón y aplastarlas; **4)** Calentar un sartén o ponerlas a la parrilla a cocinar, dar vuelta hasta que estén doradas.



ANTOJOS

Receta básica para panqueques

12 panqueques aproximadamente

Ingredientes:

1 taza de harina (blanca y/o integral) 1 cucharada de aceite
3 huevos 1 taza de leche

Preparación:

1) Unir la harina y los huevos batidos de a poco cada vez. Batir hasta que esté suave; **2)** Añadir el aceite y revolver nuevamente; **3)** Agregar la suficiente leche como para que quede un batido con la consistencia de la crema; **4)** Colocar $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite en un sartén mediano y luego retirar con una servilleta, vierta la mezcla por cucharadas, extiéndala para que cubra enteramente el fondo, dé vuelta cuando esté dorado el otro lado.

NOTA: Los panqueques sirven para preparar comidas o postres. Se pueden rellenar con mermeladas, manjar, crema pastelera para postres. Para comidas se pueden rellenar con pino, verduras, etc.

Kuchen de pan

10 trozos

Ingredientes:

7 panes añejos, remojados en leche $\frac{1}{8}$ de pasas (optativo)
o agua y molidos o pasados por cedazo 4 manzanas grandes cortadas a lo largo*
3 huevos 1 cucharada aceite
Canela en polvo 1 cucharada de leche en polvo
1 taza de azúcar

Preparación:

1) Batir los huevos, claras y yemas juntas; **2)** Agregar el pan, pasas, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y la leche en polvo; **3)** Extender la masa sobre la lata del horno, previamente aceitada, adornarla con las manzanas; **4)** Espolvoreándolas con la otra $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y con la canela; **5)** Hornear durante $\frac{1}{2}$ hora a fuego medio; **6)** Cortar en cuadros.

**Puede reemplazar las manzanas por otra fruta; se le puede agregar nueces.*



Cocadas

15 personas

Ingredientes:

1 paquete de galletas de soda	1 taza de coco rallado
3 cucharadas de linaza en polvo	½ kilo de manjar
3 cucharadas de avena	

Preparación:

1) Moler las galletas hasta que sea un polvo; **2)** Mezclar en una fuente las galletas molidas, la avena, linaza y manjar; **3)** Una vez mezclado todo, hacer bolitas pequeñas del tamaño de una cereza; **4)** Colocar el coco rallado en un plato; **5)** Pasar las bolitas por el coco rallado hasta que queden blancas.

Barritas de avena

15 barritas aproximadamente

Ingredientes:

½ taza aceite	½ taza coco rallado
½ taza miel	¾ taza semillas de maravillas
1 cucharada de vainilla	3 cucharadas de linaza (en polvo o entera)
2 ½ taza avena o quinua (cereal)	Una pizca de sal

Preparación:

1) Encender el horno a fuego alto; **2)** En un bol agregar la avena, coco rallado, semillas de maravillas y la linaza, revolver hasta que todo quede mezclado; **3)** En una olla a fuego medio agregar el aceite, vainilla, miel y sal, revolver hasta que todo este mezclado (no dejen de revolver porque si no se pega a la olla); **4)** Luego agregar la miel a la avena, asegurar que todo esta bien mezclado; **5)** En una budinera, previamente enmantequillada, agregar la avena, distribuir por toda la superficie (usted decide que espesor darle a las barras, pero entre más delgadas mejor, y si quieren que estén bien formadas empiecen de una esquina y de ahí sigan esparciendo la mezcla hasta casi más de la mitad de la budinera); **6)** Poner la budinera en el horno por 20 a 30 minutos ó hasta que esté un poco dorada. Luego retirar del horno la budinera y cortar las barritas al tamaño deseado; **7)** Dejar enfriar completamente por una hora (hay que esperar esta cantidad de tiempo porque si no se desarman) y listo!!!

NOTA: duran hasta una semana en la despensa.



Colaciones



COLACIONES A MEDIA MAÑANA O A MEDIA TARDE



Si en su desayuno ya incluyó carbohidratos como pan, avena o quinua, en la colación a media mañana consume fruta o verduras. Pero si ha comido fruta, puede incluir una galleta, queque integral o cereal en su colación. La colación debe comerse dos horas después de la última comida y dos horas antes de la siguiente.

Como colación puede optar por:

- 1) Frutas (dependiendo de la estación).
- 2) Galletas o queque integrales preparadas en casa.
- 3) Palitos de verduras como zanahoria, pimentón, apio, pepino. También puedes merendar habas, aceitunas, huevos duros, tomates cherry, aceitunas, palmitos, etc.
- 4) Yogurt natural descremado o de pajarito (sin azúcar añadida) con avena, quinua, amaranto, linaza, maravilla, frutas (puedes escoger una o combinar varias).
- 5) Frutos secos como nueces, maní, almendras, pasas, semillas de maravillas, avellanas, semillas de zapallo, castaña de caju, entre otros (sin sal).



Anexos

¿Cuáles son las porciones indicadas?⁴

Alimentos Porciones	Niños/as Preescolares	Escolar 6-9 años		Adolescente 10-13 años		Adolescente 14-17 años		Adulto		
		1200	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña	Hombre	Mujer
Cereales, papas y legumbres frescas	3-4	5-5½	4-5½	7 ½	6½	9	7	8	6	6
Verduras	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Frutas	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4
Lácteos	3	3	3	3½	3½	4	3½	2	3	4
Pescados, carnes, huevos y legumbres secas	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3
Aceites y grasas	1	1	1	1½	1½	2	1½	2	2	2

⁴ Información extraída de la página web: Alimentación y Salud. Dra. Cecilia Castillo. Consultada en 27 de enero de 2014 (www.alimentosysalud.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=92)







