



RECETARIO

LO RICO Y FÁCIL  
DE COCINAR  
SALUDABLE,  
DE LUNES A DOMINGO.



UNIVERSIDAD DE CHILE  
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos  
Doctor Fernando Monckeberg Barros



[www.eligevivirsano.cl](http://www.eligevivirsano.cl)



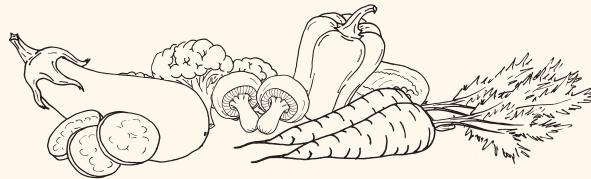
# ATRÉVETE A PREPARAR RECETAS RICAS, FÁCILES Y SALUDABLES.

---

Planifica tus comidas  
de la semana, para lograr  
una alimentación equilibrada.

Usa tu imaginación y recuerda  
comer 5 verduras y frutas al día  
de diferentes colores,  
para estar y sentirte bien.

Aquí te proponemos un menú  
de recetas para toda  
una semana.



# LUNES

## ENSALADA CAPRESE

(PARA 8 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** ½ kg de tomates • 300 g de queso • ½ atado de albahaca • sal y pimienta al gusto • 2 cucharadas de aceite • aceto balsámico a gusto (opcional).

**PROCEDIMIENTO:** lava los tomates y córtalos en rodajas al igual que el queso, alternándolos en una fuente. Condimenta con aceite, albahaca cortada a mano, sal, pimienta recién molida y aceto balsámico. Decora con hojas de albahaca enteras.

### Información nutricional por porción

energía:	114 kcal
proteínas:	8 g
grasa total:	4,2 g
colesterol:	6,4 mg
carbohidratos:	13,2 g
fibra:	3,5 g
sodio:	236 mg



# ESPIRALES CON PAVO Y VERDURAS

(PARA 6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** un paquete de espirales • 200 g de pechuga de pavo • 1 zanahoria • 1 pimentón verde • 1 taza de choclo • 1 taza de arvejas • 1 cebollín • orégano • sal y aceite.

**PROCEDIMIENTO:** pica el pavo en cuadritos y saltea con un poco de aceite, aliña con sal y orégano. Agrega el pimentón picado en cuadritos, el choclo y arvejas cocidos, la zanahoria rallada y la parte blanca del cebollín picada en rodela. Cocina durante 3 minutos y agrega a los espirales.

## Información nutricional por porción

energía:	349 kcal
proteínas:	19,2 g
grasa total:	2,7 g
colesterol:	38 mg
carbohidratos:	59,2 g
fibra:	6,3 g
sodio:	251,2 mg

# JALEA CON FRUTA PICADA

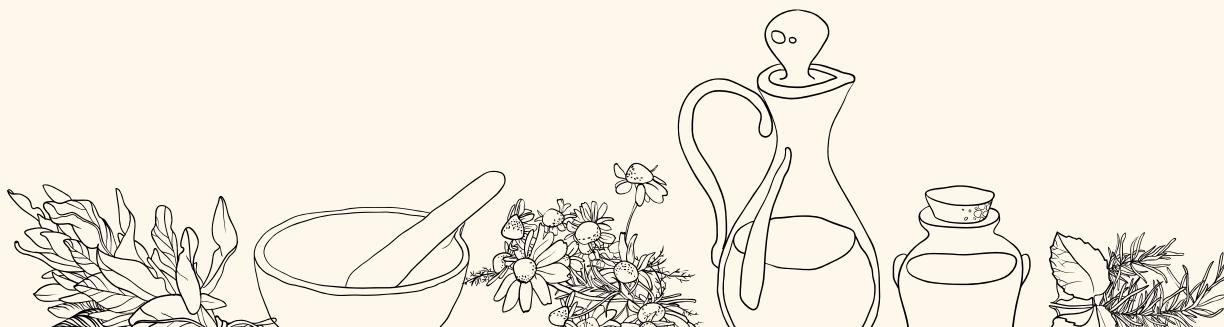
(6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 1 jalea sin calorías • 1 manzana • 1 naranja • 1 plátano.

**PROCEDIMIENTO:** pela y pica una manzana, naranja y plátano. Prepara la jalea como indican las instrucciones. Reparte la fruta en 6 pocillos y agrega la jalea. Finalmente, refrigera.

## Información nutricional por porción

energía:	97 kcal
proteínas:	9,2 g
grasa total:	0,9 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	14,9 g
fibra:	1,4 g
sodio:	0 mg



# MARTES

## CREMA DE COLIFLOR

(PARA 6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 750 g de coliflor • 1 cebolla picada • 200 g de almendras  
• 800 ml de caldo de ave • 3 cucharadas de aceite • sal y pimienta  
• 2 cebollines.

**PROCEDIMIENTO:** pela las almendras y tuéstalas levemente en el horno. Calienta el aceite en una olla, agrega la cebolla y dora levemente, incorpora las flores de coliflor y el caldo de ave. Hierva tapado, durante 25 minutos. Licua la sopa con las almendras para obtener una crema y devuélvela a la olla. Agrega sal y pimienta.

## PESCADO A LA MEXICANA

(PARA 4 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 2 tomates medianos • 1 cebolla • 1 cucharada de salsa de tomates • 1 cucharadita de comino  
• ½ cucharada de cilantro • tabasco a gusto • ¼ cucharadita de pimienta molida • 1 cucharada de jugo de limón  
• 2 cucharadas de aceite • 4 filetes de pescado (merluza o reineta) • ½ taza de queso mantecoso rallado.

**PROCEDIMIENTO:** pica la cebolla y el cilantro fino. Pela los tomates, saca las semillas y pica fino. Calienta el horno a temperatura media. Pincela una fuente para horno con aceite. Mezcla en un bol los tomates con la cebolla, salsa de tomates, comino, cilantro y tabasco. En otro recipiente, junta la pimienta, jugo de limón y aceite. Coloca los filetes de pescado dentro de la fuente. Unta cada filete con la mezcla de limón y pimienta, cubre con la mezcla de tomates. Espolvorea con el queso rallado y hornea durante 15 minutos.



### Información nutricional por porción

energía:	66 kcal
proteínas:	2,7 g
grasa total:	3,7 g
colesterol:	18,7 mg
carbohidratos:	7 g
fibra:	2,6 g
sodio:	200 mg

# PURÉ DE PAPAS CON ALBAHACA

(PARA 4 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 1 atado de albahaca • ½ taza de aceite (de oliva preferentemente) • 1 cucharadita de mostaza Dijon • ½ kg de papas • ¼ de cebolla morada, finamente picada • 2 tomates en gajos, para decorar • sal y pimienta.

**PROCEDIMIENTO:** cuece las papas y haz un puré con ellas. Pasa la albahaca por agua hirviendo, cuela y pasa por agua fría, licua con el aceite, mostaza, cebolla, sal y pimienta. Agrega esta vinagreta al puré de papas. Bate con batidora.

## Información nutricional por porción\*

energía:	424 kcal
proteínas:	36,6 g
grasa total:	14 g
colesterol:	136 mg
carbohidratos:	40,9 g
fibra:	5,8 g
sodio:	385 mg

\*Datos de Información Nutricional, válidos para un plato de pescado a la mexicana acompañado de puré de papas con albahaca.

# FLAN DE FRUTILLAS

(PARA 4 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 250 ml de leche descremada • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 1 cucharadita de endulzante líquido • 1 clara • 2 sobres de gelatina sin sabor • ¾ taza de frutillas licuadas.

**PROCEDIMIENTO:** hierva la leche descremada con la esencia de vainilla. Retira e incorpora el endulzante. Agrega la gelatina previamente hidratada en media taza de agua fría, lleva nuevamente al fuego hasta que la gelatina esté totalmente disuelta. Retira y deja enfriar. Cuando esté fría, añade la clara batida y las frutillas licuadas, luego mezcla. Pon la mezcla en un molde apenas mojado, refrigera durante unas horas y desmolda.

## Información nutricional por porción

energía:	50 kcal
proteínas:	2,6 g
grasa total:	0,6 g
colesterol:	5 mg
carbohidratos:	6 g
fibra:	1 g
sodio:	46 mg

# MIÉRCOLES

## ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y MANÍ

(PARA 6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 3 tazas de repollo blanco • 3 tazas de repollo morado • 3 zanahorias • ½ taza de maní sin sal • sal, aceite y limón.

**PROCEDIMIENTO:** pica los repollos en juliana y ralla las zanahorias, mezcla con el maní y aliña.

### Información nutricional por porción

energía:	68 kcal
proteínas:	1,9 g
grasa total:	4,1 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	6 g
fibra:	2,3 g
sodio:	225,8 mg

## BERENJENAS CON ZAPALLITOS Y TOMATES

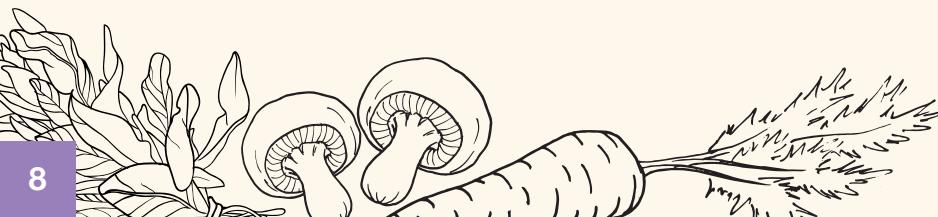
(PARA 6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 2 berenjenas • 3 zapallitos • 2 cucharadas de perejil picado • ¼ taza de aceite • 4 tomates • 1 diente de ajo • sal y pimienta.

**PROCEDIMIENTO:** pela las berenjenas y zapallitos en rodajas, saltea con el ajo picado fino. Agrega los tomates pelados y cortados en cuatro. Agrega sal, pimienta y el perejil picado. Tapa y cocina a fuego bajo, durante 20 minutos.

### Información nutricional por porción

energía:	126 kcal
proteínas:	0,1 g
grasa total:	8,2 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	10,2 g
fibra:	4 g
sodio:	345 mg





## ARROZ CON CHAMPIÑONES

(PARA 4 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 1 taza de arroz • 1 bandeja de champiñones cortados finitos • 1 taza de arvejas cocidas • 3 tazas de agua • ½ taza de cebolla picada fina • 1 taza de tomate picado • 2 cucharadas de aceite • sal y pimienta a gusto.

**PROCEDIMIENTO:** en una olla grande, saltea el arroz, tomate, champiñones y cebolla en aceite durante 10 minutos, revuelve de vez en cuando. Agrega agua, sal y pimienta a gusto, mezcla bien, tapa y cocina por 20 minutos, añade las arvejas y revuelve.

## POSTRE DE FRUTAS CON YOGURT DESCREMADO NATURAL

Una taza de frutas de la estación con  
2 cucharadas de yogurt descremado natural.

### Información nutricional por porción

energía:	234 kcal
proteínas:	5 g
grasa total:	5 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	39,6 g
fibra:	2 g
sodio:	232,4 mg

### Información nutricional por porción

energía:	73 kcal
proteínas:	3,8 g
grasa total:	0,6 g
colesterol:	0,9 mg
carbohidratos:	14,3 g
fibra:	3,9 g
sodio:	39,6 mg

# JUEVES

## ENSALADA DON FAUSTO

(PARA 6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 2 tazas de tomates pelados y picados en cubitos chicos  
• 2 tazas de palta en cuadritos chicos • 2 tazas de choclo • ¼ taza de cebollines en rodajas.

**ALIÑO:** 3 cucharadas de vinagre • 3 cucharadas de aceite • 1 cucharada de jugo de limón • 2 cucharadas de perejil picado fino • 2 cucharadas de cilantro picado fino • 1 cucharadita de sal.

**PROCEDIMIENTO:** pela los tomates y pícalos, ponlos en un colador para que estilen. Cuece el choclo. Pela y pica la palta, pica los cebollines en rodajas y mézclalos con la palta. En una fuente de vidrio, pon 1 taza de tomates. Encima, coloca una capa de palta con cebollín. Agrega 1 taza de choclo. Luego repite el procedimiento. Vierte el aliño sobre la ensalada y cubre con perejil y cilantro.

### Información nutricional por porción

energía:	230 kcal
proteínas:	5,8 g
grasa total:	13,2 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	30,6 g
fibra:	14,6 g
sodio:	116 mg



# TORTILLA DE ATÚN

(PARA 2 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 1 tarro de atún al agua • 2 huevos • sal y aceite.

**PROCEDIMIENTO:** separa las claras de las yemas, bate las claras durante 2 minutos, luego incorpora las yemas y sal. Elimina el agua del atún y mezcla con los huevos. Calienta un poco de aceite en un sartén de teflón, cuando esté caliente vierte la mezcla, distribuye uniformemente. Cocina durante 5 minutos, da vuelta la tortilla con una tapa de olla y cocina durante 5 minutos más.

## Información nutricional por porción

energía:	203 kcal
proteínas:	24,2 g
grasa total:	9,9 g
colesterol:	233,3 mg
carbohidratos:	2 g
fibra:	0 g
sodio:	506 mg

# TUTTI FRUTTI

(PARA 4 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 1 taza de frutillas • 1 taza de cerezas • 2 naranjas • 2 manzanas.

**PROCEDIMIENTO:** pica las frutas en cuadritos pequeños y mezcla.

## Información nutricional por porción

energía:	72 kcal
proteínas:	1,1 g
grasa total:	0,7 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	17,5 g
fibra:	3,1 g
sodio:	0,4 mg



## ENSALADA WALDORF

(PARA 6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 4 tazas de apio • 3 manzanas verdes • 6 nueces  
• 4 cucharadas de yogurt natural descremado • jugo de ½ limón  
• sal y pimienta.

**PROCEDIMIENTO:** limpia el apio y córtalo en rodajas no muy gruesas. Corta las manzanas en dados y rocía con el jugo de limón. Pica las nueces en forma gruesa y mezcla todo. Agrega sal y pimienta al yogurt e incorpora a la preparación anterior.

### Información nutricional por porción

energía:	99 kcal
proteínas:	2,2 g
grasa total:	4,2 g
colesterol:	0,2 mg
carbohidratos:	15,4 g
fibra:	3,1 g
sodio:	207 mg



# PANQUEQUES DE ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON CHAMPIÑONES

(PARA 4 PERSONAS)



**INGREDIENTES:** 2 tazas de zapallos italianos • 2 huevos • 2 cucharadas de aceite •  $\frac{3}{4}$  taza de harina

•  $\frac{1}{4}$  taza de queso parmesano rallado •  $\frac{1}{2}$  cucharadita de nuez moscada • sal y pimienta.

**RELLENO:** 2 cucharadas de aceite • 4 chalotas • 400 g de champiñones • 400 g de puntas de espárragos.

**PROCEDIMIENTO:** en un bol, mezcla el zapallo italiano rallado fino con los huevos, mantequilla derretida, harina, queso rallado, nuez moscada, sal y pimienta. Calienta en un sartén a fuego medio y coloca 3 cucharadas de la mezcla del zapallo italiano, cocínalo 2 minutos y da vuelta el panqueque. Cocina 2 minutos más por el otro lado. Retira el panqueque a un plato y repite el procedimiento. Prepara el relleno, en un sartén calienta 2 cucharadas de aceite a fuego bajo y cocina las chalotas picadas fino. Agrega los champiñones cortados en láminas y las puntas de espárragos cocidas. Aumenta la temperatura y cocina a fuego medio. Distribuye la mezcla en cada uno de los panqueques y enrolla. Sirve caliente.

## Información nutricional por porción

energía:	249 kcal
proteínas:	10,7 g
grasa total:	10,2 g
colesterol:	73,9 mg
carbohidratos:	29,2 g
fibra:	3,8 g
sodio:	349 mg

# HUEVOS FALSOS

(PARA 4 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 4 duraznos pelados, cortados en mitades • 2 yogurt descremados natural o vainilla.

**PROCEDIMIENTO:** utiliza platos de color. Coloca 5 cucharadas de yogurt (como si fuese clara de huevo) y sobre él, pon dos mitades de duraznos.

## Información nutricional por porción

energía:	87,4 kcal
proteínas:	2,5 g
grasa total:	0,5 g
colesterol:	1,5 mg
carbohidratos:	18 g
fibra:	0,6 g
sodio:	3,6 mg

# SÁBADO

## ENSALADA ORIENTAL

(PARA 10 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 1 paquete de dientes de dragón • 4 tazas de lechuga  
• 2 tazas de colitas de camarón, pavo o pollo picado en cubos • 1 zanahoria  
• 4 cebollines chicos con la parte verde • 1 cucharada de semillas de  
sésamo tostadas.

**ALIÑO:** 6 cucharadas de aceite • 5 cucharadas de vinagre blanco  
• 1 cucharada de azúcar • 2 cucharadas de salsa de soya • ½ cucharadita  
de pimienta molida • ½ cucharadita de jengibre en polvo • ¼ cucharadita  
de sal.

**PROCEDIMIENTO:** coloca los brotes en hileras en la base de una fuente y  
al lado, por filas, el resto de los ingredientes. Corta la lechuga y zanahoria  
en juliana fina. Espolvorea todo con sésamo. Para el aliño, mezcla todos los  
ingredientes y ponlos en un salsero. Cada persona aliña su plato.

### Información nutricional por porción

energía:	141 kcal
proteínas:	15,7 g
grasa total:	8,4 g
colesterol:	33,1 mg
carbohidratos:	8,4 g
fibra:	2,2 g
sodio:	402 mg



# GARBANZOS AL PEREJIL

(PARA 10 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 2 tazas de garbanzos • 2 cucharadas de perejil fresco.

**ALIÑO:** 3 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia) • 1 cebolla pequeña picada fina • 1 ají verde sin semillas y picado fino • 2 cucharadas de yogurt natural • sal y pimienta.

**PROCEDIMIENTO:** remoja los garbanzos desde el día anterior. Bota el agua de remojo y colócalos en una olla con agua fresca. Hierva a fuego lento, de 1 a 2 horas o hasta que estén tiernos, agrega sal al final. Para preparar el aliño, calienta aceite en un sartén. Pon la cebolla y el ají a cocinar por 2 minutos. Agrega sal y pimienta y cocina 1 minuto más. Lleva este sofrito a un bol y agrega el yogurt, revuelve. Escurre los garbanzos, enfría un poco y sácales la piel mientras estén calientes. Mezcla con el aliño y deja reposar por 2 horas. Sirve decorado con perejil picado fino.

## Información nutricional por porción

energía:	176 kcal
proteínas:	17,2 g
grasa total:	3,8 g
colesterol:	21,7 mg
carbohidratos:	18,3 g
fibra:	1,8 g
sodio:	253 mg

# SEMÁFOROS HELADOS

(PARA 8 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 4 plátanos • 8 palitos de helados • 4 bolitas de melón tuna • 4 bolitas de durazno • 4 bolitas de sandía.

**PROCEDIMIENTO:** corta los plátanos por la mitad. Inserta en cada mitad un palito de helado. Decora con las bolitas de fruta partidas por la mitad (saca con un sacabocado), pon sandía arriba, al medio durazno y abajo melón tuna, simulando un semáforo. Lleva al congelador por 1 hora.

## Información nutricional por porción

energía:	102 kcal
proteínas:	1,2 g
grasa total:	0,4 g
colesterol:	0 mg
carbohidratos:	17,8 g
fibra:	1,8 g
sodio:	3 mg

# DOMINGO

## LASAGNA DE ALCACHOFAS, ACEITUNAS, ESPINACAS Y RICOTTA (PARA 10 PERSONAS)

### Información nutricional por porción

energía:	374 kcal
proteínas:	20,3 g
grasa total:	9,8 g
colesterol:	23,3 mg
carbohidratos:	51,4 g
fibra:	4,3 g
sodio:	384 mg

**INGREDIENTES MASA LASAGNA:** 2 tazas de harina • 4 huevos grandes.

**RELLENO:** 1 litro de leche descremada • ½ taza de harina • ½ taza de aceite • 200 g queso mantecoso • hojas de espinacas • 1 tarro de aceitunas negras • 5 fondos de alcachofas cocidos • 2 salsas de tomates • orégano.

**PROCEDIMIENTO:** bate los huevos con tenedor por 1 minuto. Agrega la harina y junta con las manos, hasta formar una masa uniforme. Para verificar que esté lista, introduce un dedo seco en la masa, si sale limpio y seco, está lista, si está muy húmeda agregar más harina. Amasa, estira y dobla por la mitad varias veces, hasta que quede suave. Pasa por una máquina de pasta, adelgazándola hasta que tenga el grueso deseado. Corta las láminas para lasagna con cuchillo. Hierva abundante agua con sal en una olla y agrega las masas para cocerlas “al dente”, luego pásalas por un bol con agua fría para que no se peguen. Para el relleno, en una fuente aceitada, pon una capa de masa, luego ricotta mezclada con salsa blanca y aliñada con sal y pimienta. Para la salsa blanca, calienta el aceite y la harina en una olla, agrega la leche caliente y cocina durante 5 minutos. Distribuye alcachofas picadas en trozos. Para la segunda capa, pon masa y esparce la salsa de tomates. Ralla queso mantecoso y espolvorea aceitunas picadas en rodajas y cubre con orégano. Pon hojas frescas de espinacas lavadas. Coloca la tercera capa de masa y termina con el resto de la mezcla de ricotta con salsa blanca. Gratina con queso mantecoso.



# ENSALADA CRIOLLA

(PARA 6 PERSONAS)

**INGREDIENTES:** 1/2 lechuga • 100 g de espinacas (sólo hojas) • 1 cucharada de cilantro picado fino • ½ taza de cebollines picados en rodajas • 2 huevos duros • 1 palta • 1 tomate.

**ALIÑO:** 1 cucharada de vinagre • 4 cucharadas de aceite • 1 cucharadita de mostaza.

**PROCEDIMIENTO:** lava la lechuga y espinaca, córtalas con la mano. Mezcla la lechuga, espinaca y cilantro. Pica la palta en gajos, corta los huevos en cuartos, pela el tomate, saca las semillas y pica en cuadrados chicos, pica los cebollines en rodajas. Pon todos los ingredientes en filas sobre las hojas. Mezcla el vinagre, aceite y mostaza y agrégalos al momento de servir.

## Información nutricional por porción

energía:	115 kcal
proteínas:	4 g
grasa total:	9,3 g
colesterol:	70 mg
carbohidratos:	5,9 g
fibra:	4,6 g
sodio:	113 mg

# MOUSSE DE ARÁNDANOS Y SALSA

(PARA 8 PORCIONES)

**INGREDIENTES:** 1 taza de arándanos • 2 claras • 1 yogurt natural descremado (125 g) • 3 hojas de colapez • ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo • hojas de menta para decorar.

**SALSA DE ARÁNDANOS:** 2 tazas de arándanos • ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo.

**PROCEDIMIENTO:** licua la taza de arándanos. Agrega ¾ taza de azúcar o endulzante. Bate las claras a nieve y mézclalas suavemente con el yogurt natural. Disuelve las hojas de colapez en un poco de agua tibia. Mezcla con la pulpa de arándanos y las claras a nieve con el yogurt, con movimientos suaves y envolventes. Coloca la mezcla en un molde. Refrigerera hasta cuajar. Para preparar la salsa de arándanos, mezcla las 2 tazas de arándanos en la juguera, de ser necesario agrega un poco de agua hasta lograr una consistencia de salsa. Al servir, decora con arándanos frescos y hojas de menta.

## Información nutricional por porción

energía:	185 kcal
proteínas:	4,0 g
grasa total:	0,3 g
colesterol:	0,4 mg
carbohidratos:	41,7 g
fibra:	2,0 g
sodio:	34 mg

## SUGERENCIAS PARA EL DESAYUNO O LA ONCE

### SÁNDWICH CAPRESE

- 1 pan pita • 1 rebanada de queso fresco • 2 rebanadas de tomate
- hojas de albahaca.

### SÁNDWICH CHACARERO CON CHAMPIÑONES

- 1 pan marraqueta • porotos verdes cocidos • rebanadas de tomate • ají picado • 1 champiñón salteado.

### SÁNDWICH ATÚN CON PALTA

- 2 rebanadas de pan integral tostado • 2 cucharadas de palta
- 1/3 de tarro de atún al agua • ciboulette picado fino (haz una pasta con la palta, atún y ciboulette).

### PIZZA INDIVIDUAL

- 1 tortilla para taco • 1 lámina de queso • verduras a elección: tomate, cebolla, pimentón, zapallito italiano, berenjena.

### QUESADILLA DE POLLO Y PIÑA (3 PORCIONES)

- 3 tortillas para taco • 2 filetes de pollo cocido • queso rallado
- 6 rodajas de piña.

### QUESADILLA CON VERDURAS (2 PORCIONES)

- 2 tortillas para taco • 1 zapallito italiano • 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo • 1/2 cebolla • 1 tomate • queso rallado.





