



COCINA

— saludable —

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día



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



COCINA

— saludable —

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día



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

Cocina Saludable

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día

Autores

Isabel Zacarías, Carmen Gloria González, Daniela González, Alejandra Domper

Recetas

Francisca Urrejola, Chef

Fotografías

- FUCOA. Ministerio de Agricultura
- Asociación de Exportadores de Chile, ASOEX
- Archivo Fundación Imagen País
- Andrés Gachón
- Max Donoso

Diseño y Diagramación

Unidad de Diseño, FUCOA. Ministerio de Agricultura

© Derechos reservados

Inscripción N° 185 114, del Registro de Propiedad Intelectual

INTA - 5 al Día Chile
Santiago Chile, 2019

Cuarta edición de 1.000 ejemplares

Índice

5	Cocina Saludable Dr. Fernando Vio. Profesor Titular INTA, Universidad de Chile Presidente Corporación 5 al Día - Chile
9	Alimentación Sostenible Isabel Zacarías. Nutricionista M Sc. Corporación 5 al Día - Chile
15	Desayunos
27	Almuerzos
75	Onces
89	Cenas
130	Tabla de equivalencias para la cocina
131	Menú semana 1
132	Menú semana 2
134	Menú semana 3
135	Menú semana 4
136	Índice temático





Cocina Saludable

Dr. Fernando Vio del Río
Profesor Titular INTA, Universidad de Chile
Presidente Corporación 5 al Día - Chile

Esta nueva edición de Cocina Saludable nos encuentra en un interesante período de desarrollo de 5 al Día Chile, que cumple 15 años de existencia y 13 años desde su formalización como Corporación de derecho privado. Durante todos estos años se ha realizado un intenso trabajo de promoción del consumo de frutas y verduras en el país, con acciones múltiples de difusión a través de los medios masivos y redes sociales, trabajo en los puntos de venta como son los supermercados y ferias libres, acciones muy concretas en escuelas, con proyectos en varias comunas del país entregando fruta en las colaciones y educando en alimentación saludable en los Proyectos "Colación Bakán" en las comunas María Pinto, Curacaví y Estación Central y con el "Kiosko Verde" en la comuna Pedro Aguirre Cerda, apoyado por Lo Valledor, junto al proyecto "Crecer Sano" de Tottus en Valparaíso y Regiones Metropolitana, del Libertador Bernardo O`Higgins y Maule. Además, se han realizado proyectos de investigación y publicaciones como Cocina Saludable, que va en su cuarta edición.

¿Por qué este libro de Cocina Saludable ha tenido tanto éxito?

Simplemente porque no basta con conocer lo que es una alimentación saludable, sino que es necesario cambiar los hábitos para comer frutas y verduras a lo menos 5 veces al día y para ello se requieren recetas fáciles de realizar en las cuatro comidas al día, desayuno, almuerzo, once y comida.

Pero no basta con consumir frutas y verduras en forma regular, sino que es necesario hacerlo en forma variada y entretenida.

Variada, porque cada fruta y hortaliza tienen diferentes compuestos bioactivos, antioxidantes, vitaminas y otros que son positivos para la salud. De ahí que se agregó el mensaje de que hay que comer frutas y verduras de diferentes colores, ya que cada color está relacionado con compuestos distintos. Por ejemplo, el rojo del tomate corresponde a una mayor cantidad de licopeno; el morado de la berenjena a las antocianinas; las hojas verdes contienen más folatos; el anaranjado de las zanahorias corresponde al caroteno y el blanco de las cebollas y ajo a compuestos azufrados como la quercitina.



Entretenida, porque las frutas y verduras pueden presentarse en forma muy diversa y se pueden cocinar en familia guisos muy ricos y saludables, que aparecen en este libro, para que los niños aprendan a cocinar. Esto último no es un tema menor, en un país donde se ha abandonado la cocina ancestral, como son la cazuela, el charquicán, la carbonada, el pastel de choclo, caldillo de congrio y otros platos tradicionales, siendo reemplazados por comida rápida que se compra preparada o se encarga por medio de aplicaciones tecnológicas, como son las pizzas, completos, hamburguesas, sándwiches de todo tipo y papas fritas, acompañados de bebidas gaseosas azucaradas, helados y otros alimentos muy poco saludables.

Es cierto que el cambio de hábitos es un proceso lento y a largo plazo, pero ya se ha iniciado con los niños, que saben lo que es una alimentación saludable y de a poco la han ido incorporando

en sus colaciones y almuerzos que reciben en sus colegios. Falta convencer a los padres de que educar a los hijos en alimentación saludable es crucial para su futuro, tanto o más que tener una buena educación, ya que si se alimentan mal van a tener una mala calidad de vida y van a ser víctimas de las principales enfermedades que hoy nos aquejan, como son las cardiovasculares, diabetes, obesidad, cáncer, problemas osteoarticulares y de salud mental.

Según el Mapa Nutricional de JUNAEB 2018, la mitad de nuestros niños está con sobrepeso y obesidad y un 8% tiene obesidad severa en prekínder, kínder y primer año básico. Esto significa que a muy temprana edad estos niños pueden tener colesterol elevado, hipertensión arterial y diabetes tipo 2 o del adulto, la que ya está apareciendo a los 7 años de edad. Esto pone en riesgo a nuestros niños y adultos del futuro. La única forma de enfrentar este flagelo es con una alimentación saludable, donde las frutas y verduras son un componente fundamental, y con actividad física, que son los mejores factores protectores para crecer en forma saludable y ser adultos sanos que puedan tener una vida plena. 🍏









Alimentación Sostenible

Isabel Zacañas H
Nutricionista M Sc.
Corporación 5 al Día Chile

La Asamblea General de las Naciones Unidas estableció en el año 2015, la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en la cual establece una ruta hacia el desarrollo sostenible en lo económico, social y medioambiental. Esta agenda está estructurada en 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), uno de ellos está dirigido a la producción y consumo de alimentos sostenibles que consiste en hacer más y mejores cosas con menos recursos, incrementando las ganancias netas de bienestar de las actividades económicas mediante la reducción de la utilización de los recursos, la degradación y la contaminación durante todo el ciclo de vida, logrando al mismo tiempo una mejor calidad de vida de las personas. En este sentido, la cooperación entre los participantes de la cadena alimentaria juega un rol importante desde el productor hasta el consumidor (CEPAL 2018).

El desarrollo alcanzado en la producción de alimentos en las últimas décadas, ha permitido cubrir las necesidades alimentarias de la población mundial en crecimiento, lo que a su vez ha producido daño en el ecosistema, como la escasez de agua, la degradación del suelo, pérdida de la biodiversidad y el efecto invernadero entre otras consecuencias.

Se estima que anualmente se pierde o desperdicia un tercio de la comida que se produce en el

mundo, se calcula que estas pérdidas alcanzan unos 750.000 millones de dólares, lo que equivale, aproximadamente, al producto interno bruto (PIB) de Suiza (FAO, 2018).

Dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible está la producción y consumo responsable, el que se plantea como meta “reducir al 2030, a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha” (Naciones Unidas 2015).

Se entiende por “pérdida de alimentos” a la disminución de la cantidad de alimentos comestibles que están disponibles para ser consumidos, debido a su salida de la cadena alimentaria, en general se producen en las etapas de producción agrícola, post- cosecha y procesamiento de la cadena de suministro de alimentos, y “por desperdicio” se refieren a las pérdidas de alimentos que ocurren al final de la cadena alimentaria, como es la venta minorista como almacenes o ferias y el consumo final (FAO, 2011)

Los antecedentes mencionados anteriormente, plantean la necesidad de la participación activa de los consumidores en tener un consumo responsable y evitar los desperdicios de alimentos.





Se estima que anualmente se pierde o desperdicia un tercio de la comida que se produce anualmente en el mundo.

Las recetas que se presentan en este libro están acordes a una alimentación saludable, basadas en las Guías Alimentarias para la Población Chilena, en que las verduras y frutas constituyen una parte importante de los alimentos a consumir diariamente.

Alimentación Sostenible

Es aquella que tiene un bajo impacto ambiental y que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional, y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Esta alimentación protege la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente

aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos (FAO, 2010).

En general, las dietas sostenibles incluyen:

- Una variedad de alimentos y adecuada ingesta de nutrientes.
- Se basan principalmente en alimentos de origen vegetal.
- Bajo consumo de alimentos ultraprocesados y envasados.
- Producen bajos desperdicios de alimentos.





Guías alimentarias basadas en alimentos (GABAs)

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), recomienda y apoya que los países elaboren e implementen guías alimentarias basadas en alimentos, las que en general incluyen una amplia variedad de verduras, frutas, legumbres, semillas y granos integrales, y bajo o nada de productos ultraprocesados.

Guías alimentarias para la población chilena

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).





Consejos prácticos

- Come al menos 3 porciones de verduras y 2 frutas todos los días. Si consumes más es mejor.
- Incluye diariamente una fruta natural, entera o trozada en el desayuno.
- Intenta comer las frutas con cáscara y bien lavadas.
- Compra las verduras y frutas de la estación.
- Prefiere aquellos alimentos cultivados localmente.
- Prueba comer en tu plato principal una verdura nueva cada semana.
- Come carnes rojas con moderación, no más de 400 gramos a la semana.
- Consume leche y productos lácteos todos los días.
- Come pescado dos veces por semana.
- Limita el consumo de alimentos procesados.
- Cocina los alimentos a fuego lento, con poca agua y en menor tiempo de cocción.

REFERENCIAS

Comisión económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). 2018. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/temas/agenda-2030-desarrollo-sostenible>. Visitado el 9 de Abril 2019.

FAO. Global food losses and food waste - extent, causes and prevention. J. Gustavsson, C. Cederberg, U. Sonesson, R. van Otterdijk & A. Meybeck. Rome. 2011

FAO. Transformar la alimentación y la agricultura para alcanzar los ODS. 20 acciones interconectadas para guiar a los encargados de adoptar decisiones. 2018

FAO y Red de Investigación sobre el Clima y la Alimentación, Universidad de Oxford. González C, Garnett T. Platos, pirámides y planetas. Novedades en el desarrollo de guías alimentarias nacionales para una alimentación saludable y sostenible: evaluación del estado de la situación. Roma 2018.

Ministerio de Salud. Norma Técnica General 148 sobre Guías alimentarias para la población. Santiago, Chile 2013





The background of the entire page is a close-up photograph of an orange. The surface is covered in numerous clear water droplets of various sizes, creating a textured, glistening effect. In the upper right quadrant, a small, green, star-shaped vegetable stem, possibly a piece of broccoli or cauliflower, is partially visible, adding a touch of green to the predominantly orange scene.

Desayunos

COCINA
— saludable —

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día





“Comenzar cada día con una fruta natural”

YOGUR CON AVENA, MANZANA Y MIEL, JUGO DE NARANJAS

Mezclar un yogur natural (aprox. 125 g) con una cucharada de avena instantánea, dos cucharaditas de miel y una manzana rallada. Para beber, preparar un jugo de naranja exprimido con 2 naranjas.

Información nutricional por porción: Energía 317 kcal; proteínas 8 g; grasa total 2,6 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 62 g; fibra 7,7 g; sodio 116 mg.

LECHE CON VAINILLA, PAN CON PALTA Y MANZANA

1 vaso de leche descremada con gotitas de esencia de vainilla y endulzante a gusto, 2 rebanadas de pan de molde con 2 cucharadas de palta y una manzana.

Información nutricional por porción: Energía 363 kcal; proteínas 10,4 g; grasa total 12,2 g; colesterol 17,2 mg; carbohidratos 47,2 g; fibra 7,8 g; sodio 307,6 mg.

LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, PAN INTEGRAL CON QUESILLO, PERA

Una taza de leche descremada con café y endulzante, 2 rebanadas de pan integral con queso y una pera.

Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 15,4 g; grasa total 4,2 g; colesterol 5,6 mg; carbohidratos 39,7 g; fibra 6,5 g; sodio 486 mg.

LECHE CON CIRUELAS, PAN INTEGRAL CON PALTA

En la juguera, licuar una taza de leche descremada con 2 ciruelas, agregar endulzante. Dos rebanadas de pan integral con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 380 kcal; proteínas 12,2 g; grasa total 13 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 48,5 g; fibra 10 g; sodio 423 mg.





JUGO DE FRUTILLAS, YOGUR DESCREMADO CON MANZANA Y AVENA

En una juguera, licuar $\frac{1}{2}$ taza de frutillas con $\frac{1}{2}$ taza de agua, agregar endulzante a gusto. Mezclar un yogur descremado (125 g) con tres cucharadas de avena instantánea y una manzana rallada.

Información nutricional por porción: Energía 255 kcal; proteínas 14,9 g; grasa total 2,2 g; colesterol 2,8 mg; carbohidratos 37,9 g; fibra 4,1 g; sodio 123 mg.

TÉ CON LECHE, TOSTADAS INTEGRALES CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS Y JUGO DE MELÓN

Té con leche descremada, dos tostadas integrales con dos cucharadas de mermelada baja en calorías, un vaso de jugo de melón.

Información nutricional por porción: Energía 344 kcal; proteínas 13 g; grasa total 6,1 g; colesterol 12,6 mg; carbohidratos 53,7 g; fibra 4,2 g; sodio 593 mg.

CAFÉ CON LECHE, ENSALADA DE FRUTAS CON FRUTOS SECOS

Café con leche descremada y endulzante. $\frac{1}{2}$ naranja y $\frac{1}{2}$ manzana con 5 pasas, 5 almendras y dos nueces picadas.

Información nutricional por porción: Energía 263 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 10,2 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 28,3 g; fibra 3,6 g; sodio 101,2 mg.



“Lavar bien las frutas y verduras con agua potable antes de prepararlas o comerlas”

YOGUR CON AVENA, MIEL Y PERA

Mezclar un yogur natural (125 g) con 3 cucharadas de avena instantánea, dos cucharaditas de miel y una pera picada.

Información nutricional por porción: Energía 248 kcal; proteínas 12,5 g; grasa total 1,3 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 47,1 g; fibra 5,3 g; sodio 134 mg.





COMPOTA DE PERA, LECHE DESCREMADA Y PAN PITA INTEGRAL CON QUESILLO

COMPOTA DE PERA (Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de peras
- 1 palito de canela
- Endulzante (optativo)

PROCEDIMIENTO

Pelar las peras, cortar en sextos y retirar las pepas. Cocer en agua hirviendo por 15 minutos con el palito de la canela. Si se desea endulzar, agregar endulzante después de cocinar, dejar enfriar.

Un vaso de leche descremada, pan pita integral con 3 rebanadas de quesillo.

Información nutricional por porción: Energía 429 kcal; proteínas 17,3 g; grasa total 3,7 g; colesterol 8,1 mg; carbohidratos 65 g; fibra 8,6 g; sodio 563 mg.

CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, MARRAQUETA CON JAMÓN DE PAVO Y LECHUGA

Café con leche descremada, endulzante a gusto. 1/2 marraqueta con una rebanada de jamón de pavo y lechuga.

Información nutricional por porción: Energía 275 kcal; proteínas 18,9 g; grasa total 2,9 g; colesterol 33,1 mg; carbohidratos 39,9 g; fibra 1,6 g; sodio 891 mg.



MANZANA CON YOGUR, MARRAQUETA CON TOMATE

Una manzana picada con un yogur descremado (125 g aprox.), 1/2 marraqueta con 3 rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 280 kcal; proteínas 12 g; grasa total 3,3 g; colesterol 5,5 mg; carbohidratos 80,1 g; fibra 4,7 g; sodio 600 mg.

CAFÉ CON LECHE, TOSTADAS INTEGRALES CON PALTA, KIWIS

Una taza de café con leche y endulzante, dos tostadas integrales con 2 cucharadas de palta, 2 kiwis.

Información nutricional por porción: Energía 415 kcal; proteínas 14,6 g; grasa total 13,5 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 54,3 g; fibra 12,9 g; sodio 516 mg.



TÉ CON LECHE DESCREMADA, UN PAN INTEGRAL CON UN HUEVO REVUELTO

Una taza de té con leche descremada, endulzante a gusto. Un pan integral con un huevo revuelto, preparado con aceite de maravilla.

Información nutricional por porción: Energía 342 kcal; proteínas 21,5 g; grasa total 8,9 g; colesterol 215,6 mg; carbohidratos 46,1 g; fibra 5,9 g; sodio 673 mg.

MANDARINAS, LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, TOSTADAS CON PALTA

3 mandarinas, una taza de leche descremada con café y 2 rebanadas de pan de molde tostado con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 365 kcal; proteínas 13,4 g; grasa total 7,1 g; colesterol 5,1 mg; carbohidratos 65,7 g; fibra 5,5 g; sodio 399 mg.

LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, ENSALADA DE FRUTA, PAN CON PALTA

Una taza de leche descremada con café y endulzante, ensalada de frutas: con media manzana, una clementina y un kiwi. 2 rebanadas de pan de molde con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 351 kcal; proteínas 10,5 g; grasa total 9,2 g; colesterol 17,2 mg; carbohidratos 49,7 g; fibra 7,3 g; sodio 708 mg.



LECHE PORICH Y TOSTADAS CON QUESILLO

Para la leche Porich, mezclar 3 cucharadas de avena instantánea con una manzana rallada, 1/2 plátano molido, el jugo de 1 naranja y 1/2 taza de leche descremada. 1 tostada integral con 2 rebanadas de queso.

Información nutricional por porción: Energía 321 kcal; proteínas 7,7 g; grasa total 2,4 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 67,9 g; fibra 8,7 g; sodio 191,6 mg.

MANDARINAS, LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, TOSTADA CON HUEVO REVUELTO

Tres mandarinas, una taza de leche descremada con café y endulzante, dos tostadas de pan de molde con un huevo revuelto preparado con aceite de maravilla.

Información nutricional por porción: Energía 344 kcal; proteínas 15,9 g; grasa total 8,2 g; colesterol 229 mg; carbohidratos 43,2 g; fibra 2,8 g; sodio 394 mg.



MELÓN, TÉ CON LECHE DESCREMADA, TOSTADAS CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Una taza de melón picado en cuadritos, una taza de leche descremada con té y endulzante, dos tostadas de pan de molde con queso y mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 242 kcal; proteínas 14,8 g; grasa total 3,6 g; colesterol 8,1 mg; carbohidratos 38,6 g; fibra 2,9 g; sodio 357,4 mg.

NARANJA, LECHE DESCREMADA, TOSTADA CON QUESILLO Y MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

1 naranja, una taza de leche descremada, dos tostadas con 2 rebanadas de queso y mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 324 kcal; proteínas 14,4 g; grasa total 3,1 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 62,7 g; fibra 8,8 g; sodio 222 mg.

YOGUR CON MANZANA Y FRUTOS SECOS

Pelar la manzana y picar en cuadritos, mezclar con un yogur descremado (125 g aprox.) y 5 almendras, 5 pasas y 2 nueces.

Información nutricional por porción: Energía 264 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 10,2 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 29,1 g; fibra 3,3 g; sodio 101,2 mg.

JUGO DE NARANJA Y DURAZNO, LECHE DESCREMADA, TOSTADAS INTEGRALES CON RICOTA Y MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Para la preparación del jugo, en una juguera licuar una naranja y un durazno. Acompañar con una taza de leche descremada, dos rebanadas de pan de molde integral con dos cucharadas de ricota y mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 404 kcal; proteínas 15,3 g; grasa total 8,3 g; colesterol 31 mg; carbohidratos 61 g; fibra 8,6 g; sodio 505 mg.





**JUGO DE NARANJA, CAFÉ CON LECHE
DESCREMADA, PAN TOSTADO CON PALTA**

Exprimir 2 naranjas. Una taza de leche descremada con café y endulzante, 2 rebanadas de pan de molde tostado con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 401 kcal; proteínas 10,2 g; grasa total 10,7 g; colesterol 17,2 mg; carbohidratos 57,9 g; fibra 9,7 g; sodio 706 mg.

**LECHE DESCREMADA CON VAINILLA,
MARRAQUETA CON TOMATE, MANZANA**

Una taza de leche descremada con una cucharadita de vainilla y endulzante, media marraqueta con 2 rebanadas de tomate y una manzana.

Información nutricional por porción: Energía 317 kcal; proteínas 14,7 g; grasa total 2,6 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 62 g; fibra 7,7 g; sodio 116 mg.

**KIWI, YOGUR
DESCREMADO CON AVENA**

2 kiwis naturales picados. Un yogur (125 g aprox.) descremado con 3 cucharadas de avena.

Información nutricional por porción: Energía 297 kcal; proteínas 13,4 g; grasa total 1,7 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 58,9 g; fibra 7,5 g; sodio 376 mg.

**CIRUELAS, CAFÉ CON LECHE DESCREMADA,
PAN DE CENTENO CON QUESILLO**

2 ciruelas, una taza de café con leche descremada y una rebanada de pan de centeno con 2 rebanadas de queso.

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 16 g; grasa total 3 g; colesterol 5 mg; carbohidratos 52,1 g; fibra 5,6 g; sodio 502 mg.





PERA, LECHE DESCREMADA, TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Una pera, una taza de leche descremada y dos tostadas de pan de molde integral con 2 cucharadas de mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 322 kcal; proteínas 9,6 g; grasa total 2 g; colesterol 17,5 mg; carbohidratos 59,2 g; fibra 2,1 g; sodio 390 mg.

JUGO DE FRUTILLAS, TÉ CON LECHE DESCREMADA, TOSTADA INTEGRAL CON QUESILLO

Licuar una taza de frutillas en la juguera, agregar endulzante a gusto. Una taza de leche descremada con té y endulzante, 2 rebanadas de pan integral con 2 rebanadas de queso.

Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 15,4 g; grasa total 4,2 g; colesterol 5,6 mg; carbohidratos 39,7 g; fibra 6,5 g; sodio 486 mg.

CLEMENTINAS, TÉ CON LECHE DESCREMADA, TOSTADA INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO

Tres clementinas, una taza de leche descremada con té, una tostada integral con un huevo revuelto.

Información nutricional por porción: Energía 398 kcal; proteínas 21,5 g; grasa total 8,9 g; colesterol 215,6 mg; carbohidratos 49,3 g; fibra 8,3 g; sodio 573 mg.









Almuerzos

COCINA
— saludable —

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día



Ensalada de hinojo, naranja y palta



ENSALADA MIXTA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 1 taza de lechugas mixtas de colores
- 1/2 taza de zanahorias cortadas en juliana
- 1 tomate picado en cuadritos
- 1/2 atado de ciboulette picado

ALIÑO

- 1 taza de ricota
- 1 yogur natural (125 g aprox.)
- 1 atado de ciboulette
- Sal y pimienta a gusto

VINAGRETA

- 1/4 taza de aceite de preferencia de oliva
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Para el aliño, mezclar en el procesador de alimentos ricota, yogur, sal, pimienta y ciboulette. En un bol, mezclar todos los ingredientes de la ensalada, condimentar con la vinagreta y encima verter abundante aliño. Decorar con ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 56 kcal; proteínas 1,4 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 6,5 g; fibra 2,1 g; sodio 134 mg.

NIDITOS DE CARNE RELLENOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1/2 kg de carne molida
- 4 cucharadas de cebolla rallada

- Sal, pimienta
- 2 1/2 taza de choclos
- 2 1/2 taza de arvejas
- 1 cucharada de aceite (de preferencia oliva)

PROCEDIMIENTO

Saltear la cebolla, mezclar con la carne molida, sal, pimienta. Formar con la mezcla esferas regulares. Con la parte de atrás de una cuchara, aplanar el centro de cada montón de carne, para que queden como nidos. En el espacio poner choclo y arvejas y aliñar con un chorrito de aceite. Poner los niditos en una asadera aceitada y llevar a horno regular durante 1/2 hora.

Información nutricional por porción: Energía 293 kcal; proteínas 25,4 g; grasa total 6,5 g; colesterol 56,7 mg; carbohidratos 33,1 g; fibra 4,9 g; sodio 277 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

Cortar los plátanos por la mitad. Insertar en cada mitad un palito de helado. Decorar con las bolitas de fruta partidas por la mitad (sacar con un sacabocado), poner sandía arriba, al medio durazno y abajo melón tuna, simulando un semáforo. Llevar 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.



FORMITAS DE POLENTA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de polenta
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia oliva)

SALSA

- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1/2 taza de salsa de tomates

PROCEDIMIENTO

Colocar el agua con la sal en una olla y llevar a punto de ebullición. Reducir el fuego y agregar la polenta en forma de lluvia. Revolver continuamente con una cuchara de madera durante 1 minuto. Agregar el aceite de oliva y mezclar bien. Verter en una lata del horno aceitada. Alisar la superficie con una espátula mojada para que no se pegue y dejar enfriar. Cortar con cortadores de galletas o en cuadrados de 2 x 2 centímetros con un cuchillo. Preparar una salsa blanca, calentando la cucharada de aceite, luego agregar la harina y cocinar, incorporar la taza de leche hirviendo y revolver constantemente para que no se pegue. Luego, mezclar con la salsa de tomate. Cocinar las formitas de polenta en el horno, bañadas con la salsa en una fuente tapada, para que no se sequen.

Información nutricional por porción: Energía 241 kcal; proteínas 7,9 g; grasa total 5,8 g; colesterol 6,5 mg; carbohidratos 40,7 g; fibra 5,9 g; sodio 342 mg.



ENSALADA DE POROTOS VERDES Y TOMATE

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 3 tomates medianos
- 2 tazas de porotos verdes
- Sal
- 2 cucharadas de aceite

PROCEDIMIENTO

Pelar los tomates y picar en cuadritos, deshilar los porotos y cortar en juliana, hervir en poca agua destapados, para que conserven su color. Mezclar y aliñar con sal y aceite.

Información nutricional por porción: Energía 53 kcal; proteínas 0,3 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 4,6 g; fibra 0,6 g; sodio 339 mg.



TUTI FRUTI Y YOGUR NATURAL DESCREMADO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1 taza de melón
- 1 taza de frutillas
- 15 cerezas
- 1 yogur

PROCEDIMIENTO

Mezclar en un bol 1 taza de melón en cuadritos, 1 taza de frutillas cortadas en rebanadas, 15 cerezas y 1 yogur natural descremado (125 g aprox.)

Información nutricional por porción: Energía 99 kcal; proteínas 4,1 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0,1 mg; carbohidratos 20,6 g; fibra 3,8 g; sodio 41,1 mg.

“Aumentar al doble el tamaño de la porción de verduras que come habitualmente”



Tuti fruti y yogur natural descremado



CREMA DE COLIFLOR

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 750 g de coliflor
- 1 cebolla picada
- 20 g de almendras
- 800 ml de caldo de ave
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta
- 2 cebollines

PROCEDIMIENTO

Pelar las almendras y tostarlas levemente en el horno. Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y dorar levemente, incorpore las flores de coliflor y el caldo de ave. Hervir tapado, durante 25 minutos. Licuar la sopa con las almendras para obtener una crema y volver a la olla. Agregar sal y pimienta.

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.

ENSALADA COOB

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de lechuga escarola picada fina
- 1 taza de tomate en cubitos
- 1 taza de palta en cubitos
- 1 taza de granos de choclo cocinado
- 3 huevos duros picados (separados de yemas y claras)
- 2 pechugas de pollo asadas y picadas en cubos o pavo o atún



- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- ¼ taza de yogur natural
- ¼ taza de leche
- Sal

PROCEDIMIENTO

Mezclar en la juguera vinagre, leche, yogur natural y sal. Aliñar todos los ingredientes por separado y poner en un molde redondo por capas, primero la lechuga, luego el tomate, palta, choclo y pollo. Desmoldar y espolvorear huevos sobre esta torre. Decorar el plato con un poco de aliño. También se puede amoldar individualmente.

Información nutricional por porción: Energía 189 kcal; proteínas 18,1 g; grasa total 9,1 g; colesterol 70,3 mg; carbohidratos 10,4 g; fibra 4,8 g; sodio 332 mg.

FRUTILLAS CON MENTA

½ taza de frutillas picadas con hojitas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 30 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 70,3 mg; carbohidratos 7 g; fibra 2 g; sodio 1 mg.





ENSALADA DON FAUSTO

(Para 14 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
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharada de jugo de limón

ALIÑO

- 3 cucharadas de vinagre
- 9 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de mostaza

PROCEDIMIENTO

Pelar los tomates y picar, agregar 1 cucharadita de sal y 2 cucharaditas de vinagre y poner en un colador para que estilen. Cocer el choclo y agregar 1 cucharadita de sal. Pelar y picar la palta, picar los cebollines en rodajas y mezclarlos con la palta. En una fuente de vidrio, poner 1 taza de tomates y agregar más sal. Arriba, colocar una capa de palta con cebollín, agregue sal. Encima poner 1 taza de choclo. Luego repetir el procedimiento. Verter el aliño sobre la ensalada y luego cubra con perejil y cilantro.

Información nutricional por porción: Energía 134 kcal; proteínas 2,9 g; grasa total 8,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 15,3 g; fibra 7,3 g; sodio 216 mg.

TORTILLA DE ATÚN

(Para 2 personas)

INGREDIENTES

- 1 tarro de atún al agua
- 2 huevos
- Sal y aceite

PROCEDIMIENTO

Separar las claras de las yemas, batir las claras durante 2 minutos, luego incorporar las yemas y sal. Eliminar el agua del atún y mezclar con los huevos. Calentar un poco de aceite en un sartén de teflón, cuando esté caliente verter la mezcla, distribuir uniformemente. Cocinar durante 5 minutos, dar vuelta la tortilla con una tapa de olla y cocinar 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.

DAMASCOS

Tres damascos.

Información nutricional por porción: Energía 58 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 1,2 g; sodio 46,2 mg.



Ceviche de salmón con palta



CEVICHE DE SALMÓN, PALTA Y LECHUGA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 3 tazas de salmón en cubitos
- 6 chalotas o ½ cebolla morada
- Aceite (de preferencia de oliva)
- Eneldo seco
- Ciboulette
- 1 ají rojo o verde
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 pepino
- Semillas de sésamo

CREMA DE PALTAS

- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 2 paltas maduras
- ½ yogur natural
- Lechuga

PROCEDIMIENTO

Hervir agua en una olla, bajar el fuego al mínimo y cocer el salmón en cubos, por 10 minutos. Luego retirar del agua. Pelar y picar las chalotas. Picar finamente el ají, retirar las semillas. Picar el ciboulette. En un bol, mezclar las chalotas con aceite de oliva, jugo de limón, eneldo, ají, jengibre, ciboulette y el salmón. Para la crema de paltas, pelar y cortar la palta en cubitos, mezclar con el cilantro y yogur. Cortar el pepino en láminas finas. En un plato con un aro de metal, colocar la mitad de la mezcla de salmón, luego una capa de pepino, una capa de crema de paltas y la otra mitad de mezcla de salmón. Terminar con más crema de paltas. Retirar el aro de metal y decorar con semillas de sésamo y ciboulette. También se puede montar en forma individual. Acompañar con ensalada de lechuga.

Información nutricional por porción: Energía 249 kcal; proteínas 23,4 g; grasa total 13,4 g; colesterol 52,8 mg; carbohidratos 9,9 g; fibra 4,5 g; sodio 291 mg.

CREMA DE PIMENTONES

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de pimentones rojos
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de curry
- 1 yogur natural bajo en calorías sin endulzar
- Sal, pimienta
- Quesillo rallado para decorar

PROCEDIMIENTO

Lavar y pelar los pimentones, cocerlos en el caldo con curry por 30 minutos. Pasar por la juguera. Colar. Volver a la juguera. Agregar el yogur hasta dejar bien cremoso. Condimentar y servir. Decorar con quesillo rallado.

Información nutricional por porción: Energía 57 kcal; proteínas 3,6 g; grasa total 1,1 g; colesterol 19 mg; carbohidratos 9,6 g; fibra 2 g; sodio 317 mg.

NARANJA

1 naranja.

Información nutricional por porción: Energía 56 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 2,4 g; sodio 0 mg.



ENSALADA DE LECHUGA, BEEF CON ENSALADA TIBIA DE HABAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 4 bistec de carne de vacuno baja en grasa (posta, asiento o lomo liso)
- Sal y orégano
- 4 tazas de lechuga
- Perejil
- 4 tazas de habas
- 1 cebolla

PROCEDIMIENTO

Cocinar los bistec con un mínimo de aceite, de preferencia en sartén de teflón, condimentar a gusto. Cocer las habas, picar la cebolla en cuadritos pequeños y amortiguar. Mezclar con la cebolla y servir el bistec con las habas tibias, junto a la ensalada de lechuga picada en juliana con perejil.

Información nutricional por porción: Energía 379 kcal; proteínas 30,3 g; grasa total 10,3 g; colesterol 0,2 mg; carbohidratos 53,1 g; fibra 6,3 g; sodio 452,4 mg.



HELADO DE DURAZNO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1/2 kg de pulpa de durazno
- 1 cucharadita de endulzante líquido
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- Frambuesas para decorar (optativo)
- Hojas de menta para decorar

PROCEDIMIENTO

En un recipiente, disolver la gelatina en 250 ml de agua. Llevar al microondas 30 segundos para disolver bien, revolviendo rápidamente. Agregar a la pulpa de durazno el edulcorante y la gelatina disuelta. Mezclar bien. Verter la mezcla en un recipiente. Congelar por 2 horas, revolviendo de vez en cuando. Sacar la mezcla y ponerla en el procesador. Volver a congelar por 3 horas adicionales. Servir el helado en bolas y adornar con la fruta y hojas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 93 kcal; proteínas 2,1 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 15 g; fibra 1,6 g; sodio 3,4 mg.

ENSALADA CRIOLLA

(Para 12 personas)

INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 200 g de espinacas (sólo hojas)
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 3/4 taza de cebollines picados en rodajas
- 4 huevos duros
- 2 paltas
- 1 1/2 taza de tomates



ALIÑO

- 3 cucharadas de vinagre
- 9 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ cucharadita de estragón seco
- 1 cucharadita de mostaza

PROCEDIMIENTO

Lavar la lechuga y la espinaca, cortarlas con la mano. En una ensaladera, mezclar la lechuga, la espinaca y el cilantro. Picar la palta en gajos y ponerla como abanico al centro de la ensaladera. Cortar los huevos en cuartos y ponerlo en hilera al lado de la palta. Pelar los tomates, sacar las semillas y picar en cuadrados bien chicos. Poner en una corrida al lado de los huevos. Picar los cebollines en rodajas y ponerlos en corridas a ambos lados de la fuente. Mezclar los ingredientes del aliño y agregarlos al momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 115 kcal; proteínas 4 g; grasa total 9,3 g; colesterol 70,7 mg; carbohidratos 5,9 g; fibra 4,6 g; sodio 113 mg.

POLLO AL CILANTRO CON ARROZ AL PIMIENTO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- ½ kg de filetes de pollo
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 1 atado de cilantro picado fino
- ½ cebolla picada fina en cuadritos
- Ralladura de 1 limón
- 400 ml de leche de coco
- 4 hojas de limón
- 1 manojo de albahaca fresca (opcional)

PROCEDIMIENTO

Machacar el jengibre y los granos de pimienta en un mortero. Añadir los condimentos frescos, cilantro, ralladura de limón y cebolla y molerlos hasta obtener una pasta. Freír la pasta en un sartén en caldo de pollo, añadir la leche de coco y las hojas de limón y cocer a fuego lento por 10 minutos. En una olla, cocer el pollo en agua con sal. Dejar enfriar y cortar en dados de 3 cm, distribuir en una fuente y servir la salsa sobre el pollo.

La leche de coco se puede comprar o preparar en casa: en una olla, hervir 400 ml de leche descremada y un paquete de coco. Cortar el fuego. Luego tapar la olla y dejar reposar por 20 minutos, luego colar.

Información nutricional por porción: Energía 438 kcal; proteínas 22,2 g; grasa total 11,2 g; colesterol 36,2 mg; carbohidratos 58,1 g; fibra 3,6 g; sodio 206 mg.

ARROZ AL PIMIENTO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de arroz
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pimentón rojo
- Sal

PROCEDIMIENTO

Saltear el arroz, agregar el ajo y la taza de pimentón rojo licuado previamente, agregar 3 tazas de agua hirviendo y sal, cocinar a fuego mínimo.

Información nutricional por porción: Energía 165 kcal; proteínas 2,8 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 34 g; fibra 0,8 g; sodio 69,5 mg.



PLÁTANO CON MIEL DE PALMA

½ plátano con 1 cucharadita de miel de palma.

Información nutricional por porción: Energía 70 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 0,6 g; sodio 0,6 mg.

ENSALADA ENTRETENIDA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de coliflor
- ½ taza de aceitunas negras picadas
- 1 ½ cucharada de pimentón picado
- ¼ taza de cebollines picados
- ½ cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de vinagre
- Taza de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal
- 1 gota de salsa de ají picante
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado (opcional)
- 5 tazas de lechuga picada fina

PROCEDIMIENTO

Poner todos los ingredientes, excepto la lechuga (la coliflor se puede utilizar cruda, desmenuzada muy pequeña) en una ensaladera y mezclar bien. Antes de servir, agregar la lechuga y revolver bien.

Información nutricional por porción: Energía 74 kcal; proteínas 1,3 g; grasa total 6,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 3,1 g; fibra 1,4 g; sodio 246 mg.



CORONA DE ALCACHOFAS CON ARROZ PRIMAVERA

(Para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de jamón de pechuga de pavo cocida
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de alcachofas cocidas (5 alcachofas)
- 4 huevos
- 1 taza de leche descremada en polvo
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta
- ¼ cucharadita de nuez moscada

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a temperatura media (200°C). Aceitar un molde corona. Cubrir el interior con el jamón. Dejar que las láminas cuelguen hacia el exterior para tapar la mezcla, una vez que esté lleno. En un sartén, freír la cebolla en el aceite hasta que esté blanda y retirar del fuego. En la licuadora, moler la alcachofa. Agregar los huevos de a uno y luego la leche en polvo, queso y cebolla. Condimentar y revolver bien. Colocar la mezcla en el molde y tapar con el resto del jamón. Colocar el molde a baño maría y hornear por 30 minutos o hasta que el cuchillo insertado salga limpio. Se puede servir frío con salsa de yogur y perejil o caliente con salsa blanca.



ARROZ PRIMAVERA

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 1/2 taza de choclo
- 1/2 taza de arvejas
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

Dorar el arroz, remover constantemente, de esta forma no se requiere aceite. Cuando el grano de arroz esté levemente dorado, agregar el choclo, las arvejas y la zanahoria picada en cuadritos, sal y 4 tazas de agua hirviendo. Cocinar a fuego bajo por 20 minutos.

Información nutricional por porción: (incluye la porción de arroz): Energía 342 kcal; proteínas 15,9 g; grasa total 5,6 g; colesterol 81,9 mg; carbohidratos 57,9 g; fibra 9,1 g; sodio 344 mg.

HELADO DE INVIERNO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 manzanas
- 1 plátano
- 3 cucharadas de azúcar

Para la crema pastelera

- 3 tazas de leche descremada
- 3 cucharas de maicena
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de vainilla

PROCEDIMIENTO

Rallar las manzanas y agregar el azúcar. Preparar la crema pastelera disolviendo la maicena en la leche fría, agregar el azúcar y vainilla, calentar a fuego medio hasta que hierva, luego cocinar por 3 minutos más y revolver constantemente. Cortar el fuego y agregar lentamente la yema, revolviendo constantemente por 2 minutos. Se sirve en copas, se distribuye la manzana primero, luego el plátano en rebanadas y se cubre con la crema pastelera. Enfriar en refrigerador.

Información nutricional por porción: Energía 195 kcal; proteínas 3,6 g; grasa total 1,8 g; colesterol 35,9 mg; carbohidratos 37,9 g; fibra 2,2 g; sodio 52,7 mg.

Ensalada entretenida





ENSALADA DE POROTOS VERDES, TOMATE, LECHUGA Y PALTA

- 2 taza de lechuga
- 1 palta
- 2 tomates
- 2 tazas de porotos verdes cocidos

PROCEDIMIENTO

Pelar los tomates y picar en cuadritos, quitar las puntas de los porotos verdes y picar en juliana, cocinar durante 10 minutos en agua hirviendo y destapados, enfriar. Picar la lechuga fina y la palta en cuadritos, mezclar los ingredientes y aliñar a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 78,1 kcal; proteínas 2,3 g; grasa total 4,5 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 8,8 g; fibra 4,9 g; sodio 162 mg.

TALLARINES CON SALSA A LA BOLOÑESA

(Para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES SALSA A LA BOLOÑESA

- 1 cebolla
- 1 zanahoria

- 250 g de carne picada o molida (posta, pollo ganso, tapapecho, etc.)
- 2 sachet de salsa de tomates al natural
- 2 cucharadas de orégano seco entero o 2 hojas de laurel fresco
- ¼ taza de agua hirviendo
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Picar la cebolla en cuadritos finos, dorar en un sartén con 1 cucharada de aceite. Cuando esté más blanda agregar la zanahoria rallada fina y sofreír hasta que se ablande. Agregar la carne y cocinar revolviendo constantemente. Aliñar con sal, pimienta, orégano. Añadir la salsa de tomates, dejar hervir y añadir agua hirviendo para que la salsa quede jugosa. Acompañar los tallarines con la salsa.

Información nutricional por porción: Energía 404 kcal; proteínas 14,3 g; grasa total 5,8 g; colesterol 52,9 mg; carbohidratos 72,9 g; fibra 6,1 g; sodio 236 mg.

“Agregar una porción de diferentes verduras a las comidas habituales: berenjena o brócoli”



NARANJA CON KIWI

Pelar una naranja y un kiwi, picar en rebanadas.

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 mg.

ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y REPOLLO CON CILANTRO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1 pepino
- 2 tazas de repollo
- Cilantro
- Limón
- Sal y aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar y pelar el pepino, cortar a lo largo por la mitad, sacar las pepas con una cuchara y cortar en rebanadas. Pelar el tomate y cortar en gajos y mezclar con el pepino. Cortar las hojas de repollo en juliana y mezclar con cilantro picado fino. Aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 61 kcal; proteínas 1,8 g; grasa total 2,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9,1 g; fibra 3 g; sodio 213 mg.

CAZUELA DE VACUNO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 6 presas de carne de vacuno (tapapecho o asado de tira)
- 6 trozos de choclo
- 6 trozos de zapallo camote
- 6 papas pequeñas
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria picada en cuadritos finos
- ½ pimiento rojo en julianas finitas
- 3 cucharadas de arroz
- 1 taza de porotos verdes o arvejas
- Agua suficiente para cubrir las presas
- 8 cucharadas de cilantro para espolvorear
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite y sofreír la cebolla, zanahoria y pimentón. Cuando estén blandos, dorar a fuego fuerte las presas de carne. Agregar agua hasta cubrir totalmente las presas de carne (750 ml aproximadamente), aliñar con sal, pimienta. Tapar la olla, bajar el fuego y cocinar durante 40 minutos, hasta que la carne esté cocida y blanda. Agregar el choclo, las papas y cocinar por 20 minutos. 5 minutos antes de finalizar la cocción de las papas, agregar los trozos de zapallo, arvejas o porotos verdes. Agregar agua hirviendo si falta y mantener la olla tapada. Verificar la sazón. Espolvorear cilantro picado fino al momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 375 kcal; proteínas 28,4 g; grasa total 6,2 g; colesterol 68,1 mg; carbohidratos 45,5 g; fibra 5 g; sodio 285 mg.



POSTRE DE MANZANA Y SÉMOLA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 manzanas
- 1 taza de sémola
- 1/2 taza de azúcar

PROCEDIMIENTO

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

Información nutricional por porción: Energía 137 kcal; proteínas 2,4 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 30 g; fibra 2,6 g; sodio 0,2 mg.





ENSALADA EXÓTICA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 200 g de lechugas mixtas
- 200 g de hojas de espinacas
- 1 mandarina
- 50 g de almendras tostadas y cortadas en láminas (opcional)
- 1 palta en tajadas

ALIÑO

- 3 cucharadas de vinagre de manzanas
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Colocar en una ensaladera las espinacas y las lechugas picadas con la mano, mezclar, poner sobre ella la palta cortada en tajadas, los gajos de mandarinas y las almendras. Preparar el aliño mezclando todos los ingredientes en la juguera. Verter sobre la ensalada al momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 2 g; grasa total 6,4 g; colesterol 2,3 mg; carbohidratos 8,9 g; fibra 2,7 g; sodio 225 mg.



CARNE MONGOLIANA CON ARROZ CHAUFÁN

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 250 g de bistec de posta
- 1 cebolla
- 2 cebollines
- 1 pimentón rojo y 1 pimentón verde
- 1 ají verde
- ¾ taza de agua
- Sal, aliño completo, pimienta

PROCEDIMIENTO

Picar la cebolla en pluma, en juliana los tallos verdes de los cebollines y en rodajas finas la parte blanca, en juliana los pimentones y en rodajas el ají. Saltear todo en un sartén profundo o wok. Una vez que estén blandas, agregar el agua y tapar el sartén para dar jugo. Por otra parte, cortar la carne en forma triangular y cocinar a la plancha. Una vez

“Comprar las verduras y frutas de la estación”



lista aliñar con sal, pimienta y aliño completo. Unir ambas preparaciones. Corregir la sazón y agregar agua hirviendo, si es necesario.

ARROZ CHAUFÁN

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz grano largo
- 2 huevos
- Hojas de cebollín
- Carne picada fina de cerdo o pollo
- Sal
- 1/2 cebolla

PROCEDIMIENTO

Cortar la cebolla en cuadritos y freír. Antes de que dore, agregar el arroz y saltear, luego agregar 4 tazas de agua hirviendo, sal y cocinar a fuego bajo. Batir los huevos con un tenedor, cocinarlos en un sartén de teflón, en forma de panqueque, no dorar. Luego de que se enfríe, cortar en tiras en una tabla de picar. Cocinar la carne a la plancha y cortar. Picar fino las hojas de cebollín. Cuando el arroz esté listo, juntar todos los ingredientes y mezclar bien.

Información nutricional por porción (incluye carne y arroz): Energía 413 kcal; proteínas 19,5 g; grasa total 10,5 g; colesterol 75,5 mg; carbohidratos 58,6 g; fibra 2,8 g; sodio 330 mg.



KIWI

1 kiwi.

Información nutricional por porción: Energía 52 kcal; proteínas 0,9 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 12,8 g; fibra 2,9 g; sodio 4,3 mg.

ENSALADA DE APIO

INGREDIENTES

- 4 tazas de apio
- Sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO

Picar el apio en rodajas diagonales, de esta manera conserva la fibra y no requiere deshilar. Aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 50 kcal; proteínas 2 g; grasa total 3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 3,3 g; fibra 3 g; sodio 479 mg.

POLLO CROCANTE CON PURÉ DE PAPAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 4 trutros enteros de pollo
- 40 g de pan rallado
- 40 g de almendras molidas
- 4 cucharadas de hierbas picadas
- 1/2 litro de caldo de pollo



- Perejil y tomillo
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Limpiar el pollo, descuerar y agregar sal y pimienta. Acomodarlo sobre una rejilla en una lata del horno. Mezclar el pan rallado, las almendras y las hierbas y cubrir con éstos el pollo formando una costra. Colocar como fondo de cocción el caldo de pollo junto con las hierbas para aromatizar. Cocinar en horno precalentado y moderado, aproximadamente por 40 minutos.

PURÉ DE PAPAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 6 papas regulares
- Sal
- 2 cucharadas de margarina
- 300 ml de leche descremada

PROCEDIMIENTO

Pelar las papas y cocer en agua con sal durante 20 minutos, desde que hierve el agua. Luego pasar por el prensa puré, estando calientes las papas. Agregar margarina y batir con batidora eléctrica hasta que la papa esté suave. Probar la sal y agregar, si es necesario. Calentar el puré en la olla y continuar batiendo con la batidora, agregar la leche tibia lentamente. Servir cuando el puré está hirviendo. Para recalentar el puré, se debe realizar en olla, no microondas, batir con cuchara de madera y agregar leche tibia nuevamente de ser necesario.

Información nutricional por porción (Pollo crocante con puré de papas): Energía 348 kcal; proteínas 32,8 g; grasa total 8,3 g; colesterol 88,7 mg; carbohidratos 36 g; fibra 3,5 g; sodio 378 mg.

BROCHETA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 taza de frutillas
- 1 taza de cerezas
- 2 naranjas
- 2 manzanas.

PROCEDIMIENTO

Picar las frutas en cuadrados y montar en palitos para brochetas, alternando los colores.

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.





ROLLO FRÍO DE PURÉ DE PAPAS RELLENO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 6 papas regulares
- 1 taza de leche descremada
- 1 tarro de atún en agua o pollo
- 1 taza de arvejas congeladas
- 100 g de aceitunas negras picadas
- 2 tomates picados en cuadritos
- 1 huevo duro picado
- Sal
- 1 taza de choclo picado
- Ensalada de lechuga y tomate para acompañar

PROCEDIMIENTO

Preparar un puré con las papas, leche y sal. Extender el puré con un uslero enharinado sobre un paño húmedo limpio, dejándolo de 1 cm de espesor y en forma de rectángulo. Distribuir sobre el rectángulo de puré por capas, arvejas aliñadas, atún, pimentón en juliana fina, choclo y aceitunas (alternando colores). Enrollar ayudándose con el paño y retirar lentamente el paño. Cortar las puntas y trasladar a una fuente. Decorar con rodajas de huevo duro, aceitunas y pimentón en juliana. Mantener en el refrigerador y servir en rebanadas acompañado de ensaladas de lechuga y tomate.

Información nutricional por porción: Energía 294 kcal; proteínas 13,1 g; grasa total 8,3 g; colesterol 39,4 mg; carbohidratos 44,2 g; fibra 5,8 g; sodio 298 mg.

CALDILLO DE CONGRIO

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 1 tarro grande de tomates al natural
- 1 taza de leche descremada
- Sal, pimienta, laurel
- 1 congrio entero con cabeza
- 1 papa por persona

PROCEDIMIENTO

Comprar el congrio, limpio y descamado con la cabeza aparte. Freír la cebolla cortada en cuadritos en aceite. Condimentar y poner el pescado en la olla de greda donde se preparará el caldillo. Poner por capas, cebolla, tomates y pescado y repetir el procedimiento. Agregar la cabeza del pescado para dar jugo. Agregar las papas peladas y sazonar con sal y pimienta. Cocinar a fuego lento, con la olla de greda tapada. Botar la cabeza de pescado y al momento de servir agregar la leche.

Información nutricional por porción: Energía 343 kcal; proteínas 40,8 g; grasa total 7,6 g; colesterol 78,5 mg; carbohidratos 26,7 g; fibra 2,6 g; sodio 302 mg.

CHIRIMOYA CON JUGO DE NARANJAS

Una chirimoya pequeña con el jugo de una naranja.

Información nutricional por porción: Energía 125 kcal; proteínas 2,2 g; grasa total 0,7; colesterol 0 mg; carbohidratos 31,1; fibra 4,9 g; sodio 4 mg.



ENSALADA A LA CHILENA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal
- 2 cucharadas de cilantro

PROCEDIMIENTO

Pelar y picar los tomates en gajos finos. Picar la cebolla en pluma, sacar el tallo central verde y amortiguar, esto se realiza agregando 2 cucharadas de sal sobre ella y revolver. Dejar reposar por 15 minutos, luego poner en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría para sacar la sal, apretar para sacar el exceso de agua. Mezclar en una fuente todos los ingredientes de la ensalada, revolver bien y espolvorear con cilantro picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 52 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9 g; fibra 0,5 g; sodio 112,7 mg.



EMPANADAS DE HORNO

(16 unidades)

INGREDIENTES PINO DE CARNE

- ½ kg de posta picada finita
- 5 cebollas medianas, picadas en cuadritos finos
- Comino, sal, ají de color
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas colmadas de harina
- 16 aceitunas
- 4 huevos duros partidos en gajos
- 32 pasas rubias

INGREDIENTES DE LA MASA

- 1 ½ kg de harina sin polvos de hornear
- 180 g de margarina
- 3 yemas
- 750 ml agua tibia
- 1 cucharada de sal

PROCEDIMIENTO PINO

Calentar el aceite en una olla grande y dorar la carne, agregar 2 tazas de agua fría, comino y sal. Cocer tapada. Cuando esté lista, agregar 2 cucharadas de harina y revolver.





Incorporar el ají de color y la cebolla y revolver muy bien. Tapar para cocer la cebolla y revolver de vez en cuando para evitar que se pegue. Cocinar durante 30 minutos a fuego bajo. El pino debe quedar jugoso, se guarda semi-tapado y se prepara el día anterior.

PROCEDIMIENTO MASA

Preparar una salmuera con el agua tibia y la sal. Mezclar las yemas con un poco de salmuera de a poco para que las yemas no se corten. Mezclar la harina y margarina y verter las yemas y salmuera. Agregar más salmuera e ir uniendo con la mano hasta formar una masa que no sea ni muy pegajosa ni muy dura. Amasar con la mano hasta que la masa esté blanda. Uslerear y dejar de grosor medio (ni muy gruesa, ni muy delgada), para que no se rompan al poner el relleno. Cortar la masa del tamaño de un plato extendido grande. Poner 3 cucharadas de pino en el centro, 1 aceituna, un gajo de huevo duro y 2 pasas. Poner agua alrededor y cerrar rápidamente. Pincharlas con un palo de fósforo húmedo para que no se revienten en el horno. Poner en una lata en horno bien caliente por 15 minutos a fuego fuerte (250°). Al sacar del horno dejar reposar por 15 minutos tapadas con un paño de cocina.

Información nutricional por porción: Energía 529 kcal; proteínas 19,6 g; grasa total 15,8 g; colesterol 92,7 mg; carbohidratos 76,1; fibra 3,3 g; sodio 383 mg.

“Al sentir hambre, consumir una fruta o verdura”

HUEVOS FALSOS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 4 duraznos pelados, cortados en mitades
- 2 yogur descremados natural o vainilla

PROCEDIMIENTO

Utilizar platos de color. Poner 5 cucharadas de yogur (como si fuese clara de huevo) y sobre él, poner 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.







ENSALADA WALDORF

(Para 6 personas)

Ingredientes

- 4 tazas de apio
- 3 manzanas verdes
- 6 nueces
- 4 cucharadas de yogur natural descremado
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Limpiar el apio y cortarlo en rodajas no muy gruesas. Cortar las manzanas en dados y rociarlas con el jugo de limón. Picar las nueces en forma gruesa y mezclar todo. Agregar sal y pimienta al yogur e incorporar 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.

ARROZ CON CHORITOS

(Para 12 personas)

INGREDIENTES

- 4 docenas de choros
- 4 tazas de arroz blanco cocido
- 2 cucharadas de cebolla picada fina
- 2 ajíes amarillos enteros (opcional)
- 4 cucharaditas de puré de cilantro
- 2 tazas de caldo de choros
- 1/2 taza de arvejas
- 1/2 taza de habas
- 1/2 taza de choclo
- Perejil
- Cilantro
- Aceite
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Lavar bien los choritos. Ponerlos en una olla con hojas de perejil y 1/2 taza de agua. Cocer con la olla



Ensalada Waldorf



tapada durante 5 minutos hasta que las conchas se abran. Colar y reservar el caldo. Retirar las conchas y reservar los choros limpios. Limpiar los ajíes, retirar pepas y cortar en juliana fina. Preparar un puré de cilantro, con hojas de cilantro y un poco de agua en una juguera. Cocer el choclo, las habas y las arvejas. Calentar aceite en un wok o sartén amplio, agregar la cebolla, ajíes amarillos y puré de cilantro, dorar y agregar el arroz, revolver hasta que se impregne. Añadir el caldo de choros, los vegetales cocidos y los choros. Sazonar con pimienta y sal. Cocinar a fuego lento y decorar con hojas de cilantro fresco al servir.

Información nutricional por porción: Energía 338 kcal; proteínas 16,9 g; grasa total 6,3 g; colesterol 42,1 mg; carbohidratos 49,2 g; fibra 2,1 g; sodio 256 mg.

MOUSSE DE CHIRIMOYA ALEGRE

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de chirimoyas maduras
- 3 hojas de colapez
- 4 cucharadas de agua
- 3 claras
- 1/2 taza de endulzante en polvo
- 1 yogur natural bajo en calorías

SALSA DE NARANJAS

- 3 tazas de jugo de naranjas
- 1/2 taza de endulzante en polvo
- 1 cucharadita de maicena
- 1 naranja cortada en juliana
- Rodajas de naranjas para decorar

PROCEDIMIENTO

Pelar la chirimoya y sacar las pepas. Machacar la pulpa ligeramente. Agregar endulzante en polvo. Batir las claras a nieve y mezclar con la chirimoya y el yogur con movimientos suaves y envolventes. Remojar las hojas de colapez en agua fría, hasta que queden como goma pegajosa, luego disolverla en las 4 cucharadas de agua tibia y calentar en microondas hasta que se disuelva. Mezclar la gelatina con la mezcla de chirimoya con movimientos suaves, hasta incorporar totalmente. Distribuir la mezcla en un molde plástico o en un molde de pan rectangular forrado en papel transparente. Refrigerar durante 1 hora y servir con salsa de naranjas o frutillas.

Hervir el agua con el azúcar hasta que se disuelva. Agregar el jugo de naranjas, la mermelada y finalmente la maicena disuelta en una cucharada de agua.

Información nutricional por porción: Energía 212 kcal; proteínas 5,5 g; grasa total 2,4 g; colesterol 68,5 mg; carbohidratos 37,1 g; fibra 1,8 g; sodio 46,7 mg.



Mousse de chirimoya alegre





PALTA RELLENA CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 4 paltas
- 1 tarro de atún al agua
- 2 tazas de lechuga escarola
- Sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO

Partir las paltas por la mitad, a lo largo, pelar y rellenar con atún, servir sobre lechuga picada en juliana.

Información nutricional por porción: Energía 143 kcal; proteínas 10,7 g; grasa total 1,5 g; colesterol 5,4 mg; carbohidratos 5,6 g; fibra 6,3 g; sodio 215 mg.

PASTEL DE CHOCLO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES PASTELERA

- 6 choclos grandes
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 ½ cucharadita de sal
- ½ litro de leche descremada

INGREDIENTES PINO

- 4 cebollas medianas
- ½ kg de posta negra picada fina
- Comino, sal, ají de color
- 2 cucharadas de harina
- 2 huevos duros
- ½ taza de pasas
- 8 aceitunas
- 2 cucharadas aceite

PROCEDIMIENTO PINO

Saltear la carne con 2 cucharadas de aceite en una olla. Cuando esté cocida, agregar harina y revolver. Para picar la cebolla en cuadritos de forma rápida y sin llorar, partir en 4 la cebolla y poner en la juguera con abundante agua, ir picando sin llegar a moler, colar y deje estilar bien antes de usar. Sazonar con aliños la carne y agregar la cebolla picada, tapar y cocinar a fuego bajo por 1 ½ a 2 horas, revolver de vez en cuando y mantener la olla tapada. Dejar enfriar y utilizar al día siguiente.

PROCEDIMIENTO PASTELERA

Rallar el choclo y molerlo. Cocinar en una olla y revolver constantemente y a medida que vaya espesando agregar la leche de a poco, hasta que al hervir quede una pasta no muy espesa ni muy clara. Agregar sal y azúcar.

MONTAJE DEL PASTEL

Distribuir el pino en pailas individuales de greda aceitadas o en una fuente grande de greda. Esparcir pasas, aceitunas, rodajas de huevo duro. Poner una capa de pastelera de 2 centímetros. Dejar enfriar para formar una costra. Espolvorear azúcar granulada y llevar a gratinar en horno fuerte.

Información nutricional por porción: Energía 339 kcal; proteínas 26,9 g; grasa total 6,2 g; colesterol 61,9 mg; carbohidratos 48,4 g; fibra 8,2 g; sodio 388 mg.





MACEDONIA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

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

PROCEDIMIENTO

Picar en cuadritos las frutillas, kiwis, pera y manzana. Exprimir las naranjas y mezclar con la fruta picada.

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.

“Prepare las ensaladas de frutas frescas con manzanas, plátanos o peras, con agregados de jugo de naranjas o el jugo de limón, para evitar que se pongan oscuras”



LECHUGA COSTINA CON SALSA DE HIERBAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 lechuga costina
- 1 cebollín
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de aceite
- Sal

PROCEDIMIENTO

Picar muy fino las hierbas y mezclar con aceite y sal. Aliñar la lechuga picada en juliana.

Información nutricional por porción: Energía 35 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 1,1 g; fibra 0,6 g; sodio 213 mg.

TALLARINES BAÑADOS CON TOMATE FRESCO Y ALBAHACA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

300 g de tallarines

SALSA

- 1 taza de puré de tomates
- ½ kg de tomates naturales
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 10 hojas de albahaca
- 50 g de aceitunas negras sin carozo
- Sal y pimienta en granos

PROCEDIMIENTO

Cocer los tallarines, lavarlos en agua fría para que no se peguen y reservar. Para preparar la salsa, picar la cebolla en cuadritos pequeños, agregar aceite y el puré de tomates y cocinar por 5 minutos. Apagar el fuego y agregar los tomates, albahaca y aceitunas. Condimentar con sal y pimienta. Incorporar los tallarines al sartén y mezclar con la salsa. Mover el sartén durante un minuto, para que no se rompan los fideos, y servir con un toque de pimienta recién molida.

Información nutricional por porción: Energía 404 kcal; proteínas 12,1 g; grasa total 9,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 68,2 g; fibra 8,1 g; sodio 332 mg.





MEMBRILLOS AL JUGO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de membrillos
- 2 unidades de clavo de olor
- Endulzante a gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar y pelar los membrillos, partir en cuatro, retirar las pepas y el corazón, poner en una olla con 2 litros de agua fría y el clavo de olor, cocinar por 15 minutos. Luego, agregar endulzante a gusto. Refrigerar.

Información nutricional por porción: Energía 68 kcal; proteínas 0,4 g; grasa total 0,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 18,2 g; fibra 1,6 g; sodio 3,7 mg.



caliente, y mezclar con la crema de palta, luego mezclar con las claras a nieve con movimientos envolventes. Aceitar un molde o forrarlo con papel transparente y esparcir una capa de tomate picado en cuadritos, luego cubrir con el puré de paltas. Tapar con film y refrigerar por 6 horas. Servir acompañado de porotos verdes.

Información nutricional por porción: Energía 262 kcal; proteínas 10,3 g; grasa total 18,9 g; colesterol 1,8 mg; carbohidratos 16,8 g; fibra 10,4 g; sodio 382 mg.

MOUSSE DE PALTA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 4 paltas maduras
- 1 limón
- 2 claras
- 4 cucharadas de yogur natural
- 5 hojas de colapez
- 1 tomate para decorar
- 1 kg de porotos verdes
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Pelar las paltas, moler, pasar por un cedazo, rociar con el jugo de limón y agregar el yogur. Batir las claras a nieve y reservar. Incorporar las hojas de colapez, previamente remojadas en agua





PANQUEQUES RELLENOS CON ESPINACA

(Para 12 unidades)

PANQUEQUES

- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 1 1/2 taza de harina

RELLENO

- 1 malla de espinacas
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de harina o maicena
- 1/2 litro de leche descremada
- Sal, pimienta y nuez moscada

PROCEDIMIENTO

Preparar los panqueques, unir y batir los ingredientes, poner el batido en capas delgadas en el sartén previamente calentado. Lavar las hojas de espinacas, estilar y con el agua que quedó del lavado llevarlas al microondas dentro de un recipiente y cocer por 1 minuto. Luego pasar por agua fría y estilar, para mantener el color bonito. Picar finitas o moler en un procesador y reservar. Preparar una salsa blanca, poner el aceite en una olla y mezclar con harina o maicena, agregar sal, pimienta y nuez moscada revolviendo. Cortar el fuego, añadir poco a poco la leche caliente y disolver con cuchara de madera. Encender el fuego y llevar a hervir revolviendo constantemente para evitar la formación de grumos. Integrar la salsa con las espinacas y rellenar los panqueques. Reservar un poco de salsa blanca sin espinaca para bañar los panqueques. Los panqueques se pueden enrollar, como se hace tradicionalmente o bien se pueden hacer paquetitos de panqueques, amarrados con ciboulette blanqueado, esto se realiza pasando las hojas de ciboulette por agua hirviendo y luego sumergir en agua fría.

Información nutricional por porción (2 unidades): Energía 234 kcal; proteínas 11,8 g; grasa total 6,5 g; colesterol 63,1 mg; carbohidratos 32,5 g; fibra 3,2 g; sodio 369 mg.



“Las frutas secas también son un muy buen bocadillo. Son fáciles de llevar y se conservan bien. Como están secas, 1/4 de taza equivale a 1/2 taza de otras frutas”

DURAZNO

1 durazno mediano.

Información nutricional por porción: Energía 37 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9,7 g; fibra 1,4 g; sodio 0 mg.



ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y MANÍ

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 3 tazas de repollo blanco
- 3 tazas de repollo morado
- 3 zanahorias
- 1/2 taza de maní
- Sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO

Picar los repollos en juliana y rallar las zanahorias, mezclar con el maní y aliñar.

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.

POLLO EN MIEL

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 presas de pollo
- 6 cucharadas de miel de palma
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de polvo de curry

PROCEDIMIENTO

Colocar los ingredientes excepto el pollo, en una olla pequeña. Calentar y mezclar. Colocar las presas de pollo, lavadas sin cuero ni grasa en una sola capa en un pírex y cubrir con la salsa. Hornear a 180° C o temperatura media por 1 hora, hasta que esté tierno y dorado.



ARROZ CREMOSO CON ZAPALLO

(6 personas)

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz de grano largo
- 1 cebolla picada fina
- 3 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- 1/2 pechuga de pollo
- 2 cucharadas de zapallo camote cocido y molido
- 2 cucharadas de choclo cocido
- 2 cucharadas de arvejas cocidas
- Orégano fresco
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y saltear sin que tome color, añadir el arroz y el puré de zapallo. El arroz debe ser de grano largo, ya que tiene la consistencia suave necesaria para esta preparación. Agregar el caldo de ave, para el cual se cocina 1/2 pechuga de pollo sin piel, en un litro de agua. Dejar enfriar y retirar con un espumadera la grasa desde la superficie, condimentar con sal y pimienta. Cocer a fuego suave por 15 minutos. Retirar del fuego y separar los granos con un tenedor. Añadir el choclo y arvejas cocidas al



arroz y mezclar. Servir espolvoreado con hojas de orégano fresco.

Información nutricional por porción (pollo y arroz): Energía 325 kcal; proteínas 20,5 g; grasa total 7,8 g; colesterol 77,6 mg; carbohidratos 40,7 g; fibra 1,3 g; sodio 359 mg.

JALEA DE PIÑA CON FRUTA PICADA

INGREDIENTES

- 1 envase de jalea diet sabor piña
- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 pera

PROCEDIMIENTO

Utilizar un envase de jalea baja en calorías, preparar según las instrucciones, servir en moldes individuales y agregar manzana, naranja y pera picadas en cuadritos.

Información nutricional por porción: Energía 97 kcal; proteínas 9,2 g; grasa total 16,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 16,2 g; fibra 4,2 g; sodio 9 mg.

FONDOS DE ALCACHOFA RELLENOS Y ENSALADA DE POROTOS VERDES

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 4 alcachofas
- 1/2 envase de yogur natural
- Cilantro
- 4 tazas de porotos verdes
- Sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO

Cocer las alcachofas en agua hirviendo, durante 30 a 40 minutos, separar el fondo de las hojas, raspar la comida de las hojas con una cuchara y mezclar con el yogur y cilantro. Montar sobre los porotos verdes aliñados previamente y rellenar cada fondo con la mezcla.

Información nutricional por porción: Energía 69 kcal; proteínas 5,1 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0,3 mg; carbohidratos 14,8 g; fibra 10 g; sodio 239 mg.





CARNE ASADA CON HIERBAS

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de carne (asiento, lomo liso, posta negra o rosada)
- 2 cucharadas de romero fresco
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- 2 hojas de laurel
- 1 chalota grande pelada o 1/2 cebolla morada
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharada de sal gruesa
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 pizca de clavos de olor
- 2 cucharadas de aceite
- 8 papas
- Ciboulette

PROCEDIMIENTO

Primero se debe formar una costra que cubra la carne. Para esto se muelen los ingredientes en un procesador y se forma una pasta, luego se embetuna la carne y se deja reposando por

6 horas. Precalear el horno. Hornear la carne alrededor de 30 minutos. Retirar del horno, dejar reposar tapado por 10 minutos, cortar con cuchillo en rebanadas no muy delgadas y añadir los jugos de cocción. Servir acompañado de papas cocidas, con ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 320 kcal; proteínas 32,9 g; grasa total 5,9 g; colesterol 10,2 mg; carbohidratos 32,7 g; fibra 2,2 g; sodio 398 mg.

COPÓN DE FRUTAS CON HELADO BAJO EN CALORÍAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 pera
- 2 kiwis
- 1 taza de cerezas
- 1/2 litro de helado bajo en calorías

PROCEDIMIENTO

Picar la fruta en cuadritos, servir en copas y acompañar con una bolita de helado.

Información nutricional por porción: Energía 84 kcal; proteínas 2 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 16,6 g; fibra 1,5 g; sodio 0,8 mg.

“Planifique algunas comidas con un plato principal de verduras, como una sopa”





ENSALADA DE BETARRAGA CON ZANAHORIA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 3 betarragas
- 3 zanahorias
- Sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO

Pelar las zanahorias y betarragas, rallar y mezclar, aliñar a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 36 kcal; proteínas 1,3 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 5,8 g; fibra 2,8 g; sodio 342,5 mg.

ESPIRALES CON PAVO Y VERDURAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- Un paquete de espirales
- 200 gramos de pechuga de pavo
- 1 zanahoria
- 1 pimentón verde
- 1 taza de choclo
- 1 taza de arvejas
- 1 cebollín
- Orégano
- Sal y aceite

PROCEDIMIENTO

Picar el pavo en cuadritos y saltear con un poco de aceite, aliñar con sal y orégano. Agregar el pimentón picado en cuadritos, el choclo y arvejas cocidos, la zanahoria rallada y la parte blanca del cebollín picada en rodajas. Cocinar durante 3 minutos y agregar 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.

PLÁTANO

1 plátano pequeño.

Información nutricional por porción: Energía 109 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 27,6 g; fibra 1,2 g; sodio 1,2 mg.



GAZPACHO

(Para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES

- ¾ kg de tomates maduros
- ½ cebolla
- 1 pimentón verde chico
- 1 rebanada de pan integral
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 taza de agua fría
- Sal, pimienta
- Jugo de limón

PARA SERVIR

- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 pimentón
- 8 rebanadas de pan tostado al horno

PROCEDIMIENTO

Pelar los tomates, cortar en mitades y retirar las pepas. Pelar la cebolla y cortar en cuartos. Retirar las pepas y los filamentos del pimentón. Retirar el borde del pan. Partir el ajo por la mitad y retirar el germen verde. Colocar todos los ingredientes, menos la sal y el limón en la licuadora. Poner en un bol y agregar sal, pimienta y limón. Enfriar. Si queda muy espeso diluir con un poco de agua helada. Para servir se coloca el resto de los ingredientes, tomate, pepino y pimentón, pelados, sin pepas y cortados en cuadritos, en pocillos pequeños separados, para agregar a cada plato y acompañar con una rebanada de pan tostado.

Información nutricional por porción: Energía 156 kcal; proteínas 3,0 g; grasa total 6,8 g; colesterol 0,0 mg; carbohidratos 19,4 g; fibra 2,3 g; sodio 303,7 mg.



POLLO CON ALCACHOFAS Y ARROZ LIS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 presas de pollo
- 8 corazones de alcachofas con sus hojas tiernas interiores
- 3 cucharadas de aceite
- 3 rebanadas de jamón
- 1 taza de cebollitas perla
- 2 cucharadas de salsa de tomates
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de agua
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas colmadas de perejil picado fino
- Sal, pimienta
- Jugo de limón a gusto

PROCEDIMIENTO

En una cacerola, calentar el aceite. Agregar sal y pimienta a las presas de pollo y saltear hasta que se doren por todas partes, durante 10 minutos. Retirar y reservar. Saltear el jamón en la cacerola, hasta que esté crocante. Agregar las cebollas perla, saltear hasta que se doren. Agregar la salsa



de tomates y disolver con el vinagre, revolver hasta que se evapore. Incorporar el azúcar, la $\frac{1}{2}$ taza de agua y el laurel. Volver las presas a la cacerola, disponer encima de las verduras. Tapar y cocinar a fuego suave por $\frac{1}{2}$ hora. Agregar los corazones de alcachofas y revolver cuidadosamente. Disponer sobre una fuente y espolvorear con el perejil picado.

ARROZ LIS

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- Sal
- 1 cucharada de aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar el arroz en un colador, hasta que el agua salga cristalina y estilar. En una olla calentar aceite, agua y agregar sal, tapar la olla y hervir. Agregar el arroz, tapar y cuando hierva cocinar por 15 minutos a fuego mínimo. Separar los granos con el tenedor antes de servir.

Información nutricional por porción (Pollo con arroz): Energía 435 kcal; proteínas 26 g; grasa total 13,3 g; colesterol 59,3 mg; carbohidratos 54,9 g; fibra 14,8 g; sodio 319 mg.

CHIRIMOYA COLONIAL CON SALSA DE NARANJAS

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de chirimoya desmenuzada
- 2 tazas de leche descremada
- 2 yemas
- 2 cucharadas de azúcar

- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- Gajos de naranja y frutillas para decorar
- Azúcar flor para decorar

PROCEDIMIENTO

Hacer una salsa de vainilla con las yemas, leche y azúcar. Revolver todo junto y dejar hervir a fuego bajo durante 3 minutos sin dejar de revolver. Agregar la vainilla a la mezcla tibia, con la gelatina disuelta en un poco de agua fría. Dejar enfriar. Agregar la chirimoya a la mezcla anterior y revolver para unir. Amoldar y poner en el refrigerador hasta que cuaje. Servir con salsa de naranjas caliente y decorar con frutillas y gajos de naranja. Espolvorear encima un poco de azúcar flor con un colador.

INGREDIENTES SALSA DE NARANJAS

- 3 cucharadas de azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de agua
- 1 taza de jugo de naranjas
- 1 cucharadita de maicena
- 3 cucharadas de mermelada de naranja

PROCEDIMIENTO

Hervir el agua con el azúcar hasta que se disuelva. Agregar el jugo de naranjas, la mermelada y finalmente la maicena disuelta en una cucharada de agua.

Información nutricional por porción: Energía 212 kcal; proteínas 5,5 g; grasa total 2,4 g; colesterol 68,5 mg; carbohidratos 37,1 g; fibra 1,8 g; sodio 46,7 mg.



ENSALADA CRUJIENTE

(Para 12 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de crutones
- 5 zanahorias
- 5 zapallitos italianos
- 4 cebollines enteros
- 500 g de habas
- 1 taza de yogur natural descremado
- Sal, pimienta a gusto
- Taza de perejil picado fino
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Gotas de vinagre balsámico o jugo de limón

PROCEDIMIENTO

Cocer las habas y pelar. Cortar en juliana las zanahorias, zapallitos italianos y cebollines. Saltear las zanahorias durante 3 minutos. Retirar y saltear los zapallitos. Aliñar con sal y pimienta y juntar en un bol todos los ingredientes. Preparar los crutones, cortar el pan en cuadritos y poner a tostar en el horno, añadir a la ensalada en el momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 109 kcal; proteínas 4,4 g; grasa total 2 g; colesterol 1,8 mg; carbohidratos 16,7 g; fibra 2 g; sodio 239 mg.

MERLUZA A LA MEXICANA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de salsa de tomates
- Cucharadita de comino
- 1/2 cucharada de cilantro
- Tabasco al gusto
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- 4 filetes de merluza
- 1/2 taza de queso mantecoso rallado

PROCEDIMIENTO

Picar la cebolla y el cilantro fino. Pelar los tomates, sacar las semillas y picar fino. Calentar el horno



a temperatura media. Pincelar una fuente para horno con aceite. Mezclar en un bol los tomates con la cebolla, salsa de tomates, comino, cilantro y tabasco. En otro recipiente juntar la pimienta, jugo de limón y aceite. Colocar los filetes de pescado dentro de la fuente. Untar cada filete con la mezcla de limón y pimienta y cubrir con la mezcla de tomates. Espolvorear con el queso rallado y hornear durante 15 minutos.

PURÉ DE PAPAS CON ALBAHACA

INGREDIENTES

- 1 atado de albahaca
- 1/2 taza de aceite (de preferencia de oliva)
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- 1/2 kg de papas
- 1/4 de cebolla morada finamente picada
- 2 tomates en gajos, para decorar.
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Cocer las papas y hacer un puré con ellas. Pasar la albahaca por agua hirviendo, colar y pasar por agua fría, licuar con el aceite, mostaza, cebolla, sal y pimienta. Agregar esta vinagreta al puré de papas. Batir con batidora.

Información nutricional por porción (merluza y puré): 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.

“Como postre, consuma manzanas o peras asadas, o ensalada de frutas”

PERAS ASTORIA

(Para 5 personas)

INGREDIENTES

- 5 peras
- 3 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas del agua de cocción de las peras
- Endulzante en polvo
- 5 cucharadas soperas de ralladura de naranja
- 2 claras de huevo

PROCEDIMIENTO

Cortar cáscaras de naranja sin la parte blanca y picar en juliana, finamente a lo largo. Pelar las peras y cocinar enteras en agua durante 10 minutos. Medir dos tazas de agua de cocción de las peras y agregar endulzante en polvo, las julianas de naranja y el jugo de naranja. Hervir durante 5 minutos. Luego poner las peras y cocinar durante 5 minutos. Sacar la olla del fuego y deje enfriar, trasladar a una compotera y llevar al refrigerador. Hervir el jugo restante y dejar enfriar. Preparar un merengue con 2 claras y llevar a baño maría muy suave por 30 minutos, luego batir con batidora a la máxima velocidad, hasta que tome consistencia más firme. Añadir endulzante en polvo, con movimientos suaves y envolventes. Sentar las peras en merengue y salpicar con las julianas de naranja. Servir el jugo de naranja en salsera aparte.

Información nutricional por porción: Energía 146 kcal; proteínas 3 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 34,7 g; fibra 4 g; sodio 23,8 mg.





TORRES DE TOMATE CON ALBAHACA

(Para 3 personas)

INGREDIENTES

- 3 tomates maduros

PESTO DE ALBAHACA

- 1 taza de albahaca
- 1/2 taza de espinaca
- 1 yogur natural descremado (125 g aprox.)
- 1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal

SALSA GAZPACHO VERDE

- 1 pepino pelado y sin pepas
- 1/4 de cebolla pelada
- 1/2 taza de lechuga escarola picada
- 1 pimiento verde picado y sin pepas
- 1/2 ramito de perejil
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- Vinagre
- Sal

RICOTA BAJA EN CALORÍAS

- 1 litro de leche semidescremada
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o jugo de limón

PROCEDIMIENTO

Sacar el pedúnculo de los tomates y hacer una cruz en el extremo opuesto de la piel de cada uno. Sumergir en agua hirviendo por 1 minuto y luego enfriar 5 minutos en agua fría con hielo, luego sacar la piel con las manos. Cortar cada tomate en 5 tajadas horizontales conservando la forma del tomate. Preparar una ricota baja en calorías, hirviendo la leche en una olla y cuando hierva agregar el vinagre o jugo de limón rápido o de una

“Antes de utilizar cáscaras de cítricos en las preparaciones (ejemplo, agua de limón), escobillar bien la cáscara”



vez. Cortar el fuego y revolver con una cuchara de madera, de esta forma se cortará la leche, dejar enfriar y colar. Mezclar con el pesto, que se prepara previamente poniendo los ingredientes en la juguera y aliñar con sal y vinagre. Poner una capa de la mezcla entre cada tajada de tomate y volver a armar el tomate, aliñar con sal y refrigerar durante 3 horas. Servir con salsa de gazpacho, que se prepara licuando todos los ingredientes.

Información nutricional por porción: Energía 287 kcal; proteínas 18 g; grasa total 8,6 g; colesterol 6,8 mg; carbohidratos 40 g; fibra 5,9 g; sodio 352 mg.



POLLO A LA NARANJA

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 pollo mediano
- 6 hojas de laurel
- 6 naranjas
- 3 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Condimentar el pollo, ponerlo en una asadera, cubrirla con las hojas de laurel. Bañar con el jugo exprimido y colado de las naranjas y el aceite. Asar en horno caliente a fuego medio, bañar de tanto en tanto, con el jugo de la cocción. Retirar, dejar enfriar y cortar en presas.

ARROZ VERDE

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz grano largo
- 3 tazas de agua
- taza de cilantro
- ¼ taza de apio
- ¼ de taza de ají
- 30 g de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal

PROCEDIMIENTO

En una olla, calentar el aceite y sofreír el arroz. Cuando el arroz esté dorado, agregar la sal y el agua. Después de probar el punto de sal, añadir el cilantro picado muy fino, el apio picado y los ajíes pelados, sin pepas y molidos. Remover de inmediato para que sus sabores se incorporen al arroz. Dejar que hierva. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.

Información nutricional por porción: Energía 428 kcal; proteínas 28,8 g; grasa total 12,95 g; colesterol 68 mg; carbohidratos 47,1 g; fibra 3,6 g; sodio 331,4 mg.

PLÁTANO

1 plátano pequeño.

Información nutricional por porción: Energía 109 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 27,6 g; fibra 1,2 g; sodio 1,2 mg.

CAUSA VERDE AL CILANTRO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de papas
- 1 atado de cilantro
- 1 paquete de espinaca
- 1 ½ palta
- 2 tarro de atún al agua
- Sal, pimienta
- Jengibre en polvo
- 5 cucharadas de aceite
- Papel mantequilla o papel plateado
- Pimentón rojo en juliana para decorar

MAYONESA DE PAPA

- 2 papas
- 1 zanahoria
- ½ taza de leche
- ½ taza de aceite
- Sal





PROCEDIMIENTO

Sacar las hojas de cilantro y licuar en la juguera con el aceite vegetal y las espinacas cocidas. Reservar. Cocer las papas peladas en agua fría con sal, moler cuando estén cocidas (escurrir del agua) y estando calientes unir con el aceite de espinacas y cilantro. Aliñar con sal y pimienta. Cortar las paltas en láminas a lo ancho y aliñar con sal, pimienta y jugo de limón. Preparar una mayonesa de papa. Cocer las papas y la zanahoria peladas, licuar en la juguera con la leche, aceite y sal. Forrar un molde de 10x35 cm con papel mantequilla y pincelar con aceite vegetal. Para el montaje, poner una capa de la mezcla de papa, espinacas y cilantro de 3 centímetros, luego una capa de mayonesa de papa. Después, seguir con las rebanadas de palta y otra capa de mayonesa de papa. A continuación poner el atún y terminar con otra capa de masa verde. Refrigerar. Para servir, desmoldar el molde en una fuente y decorar con láminas de palta, atún y pimentón rojo en juliana.

Información nutricional por porción: Energía 235 kcal; proteínas 11 g; grasa total 8,8 g; colesterol 17,1 mg; carbohidratos 30,3 g; fibra 6,2 g; sodio 323 mg.

MOUSSE DE MANGO Y LIMÓN

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de pulpa de mango
- 2 limones (ralladura y jugo)
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- 1 huevo
- 2 claras
- 30 g de azúcar o endulzante a gusto
- 150 ml de yogur bajo en calorías natural
- Rodajas de limón para decorar



PROCEDIMIENTO

Mezclar la pulpa de mango (u otra fruta) con la ralladura de limón. Mezclar el huevo y las 2 claras y edulcorante y batir vigorosamente hasta que la mezcla esté pálida y espesa, cerca de 10 minutos. Agregar el puré de mango batiendo. Agregar el yogur y reservar. Disolver la gelatina en el jugo de limón y entibiar en el microondas. Dejar enfriar para mezclar suavemente con la preparación anterior. Verter la mezcla en un molde, previamente forrado con plástico transparente y llevar al congelador durante 2 horas. Servir desmoldado como un helado, también se puede servir en copas individuales. Decorar con rodajas de limón o fruta deseada.

Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 6,1 g; grasa total 1,0 g; colesterol 35,8 mg; carbohidratos 16,2 g; fibra 2,2 g; sodio 51,2 mg.



CEVICHE DE CHAMPIÑONES Y ALCACHOFA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 300 g de champiñones
- 3 fondos de alcachofas grandes
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 ajíes picados finamente
- 1/2 cucharada de perejil picado fino
- 1/2 cucharada de cilantro picado fino
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- 1/2 cebolla roja
- Jugo de 4 limones
- Endivias o corazones de lechuga costina para servir

PROCEDIMIENTO

Limpia y lava bien los fondos de alcachofas. Poner agua en una olla con sal, agregar un chorrillo de jugo de limón y llevar a hervir hasta que los fondos estén blandos. Escurrir bien, dejar enfriar y cortar en lonjas. Limpiar los champiñones con papel absorbente y cortarlos en láminas muy finas y colocarlos en un recipiente grande junto con las alcachofas. Aliñar los champiñones y alcachofas con sal, pimienta, ají, perejil y cilantro. Mezclar bien. Añadir jugo de limón, aceite de oliva y cebolla picada en juliana. Revolver bien y servir sobre una cama de endivias.

Información nutricional por porción: Energía 85,3 kcal; proteínas 3,6 g; grasa total 3,4 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 6,6 g; sodio 281 mg.

CARNE A LA CACEROLA CON SALSA DE VERDURAS

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de carne sin grasa (pollo ganso, tapapecho, plateada, etc.)
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 2 zanahorias picadas en cuadritos
- 1 diente de ajo
- Caldo de verduras
- Sal, pimienta, laurel
- 1 cucharadita de maicena

PROCEDIMIENTO

Freír la cebolla, ajo y zanahoria en olla a presión, hasta que estén doradas. Luego sellar la carne por todos lados a fuego fuerte y colocar las verduras sobre la carne para que no se quemen. Aliñar con sal, pimienta y laurel. Agregar caldo de verduras hasta la mitad del trozo de carne. Tapar la olla a presión, bajar el fuego y cocinar por 1 hora. Sacar el trozo de carne y moler las verduras en la licuadora. Si queda muy líquido, espesar con maicena hasta que quede de consistencia de salsa. Rebanar los trozos de carne y servir con la salsa de verduras. Para el caldo de verduras, en una olla poner las verduras, como hojas de apio, zanahoria, cebolla, pimentón. Cubrir con agua, aliñar con sal, pimienta y tapar la olla. Hervir hasta que las verduras estén cocidas y colar.

Información nutricional por porción: Energía 164 kcal; proteínas 23,4g; grasa total 4,15g; colesterol 68 mg; carbohidratos 5,92 g; fibra 0,7 g; sodio 281 mg.





COPAS DE FRUTA FLORIDA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 600 ml de yogur natural
- 3 cucharadas de miel líquida
- Ralladura de un limón
- 300 g de fruta picada (frutillas, duraznos, arándanos, frambuesas, etc.)
- Hojas de limón para decorar
- Pocillos individuales
- Cápsulas de papel grandes
- Endulzante

PROCEDIMIENTO

Colocar moldes de papel en 12 moldes individuales. En un bol grande, poner el yogur con la miel y la ralladura de limón y mezclar con un batidor de alambre. Añadir cuidadosamente 2 tazas de fruta. Poner esta mezcla en los moldes, adornar con un poco de la fruta restante. Tapar con papel film y congelar hasta que esté firme, cerca de 3 horas. Con los dedos quitar cuidadosamente los moldes de papel. Dejar reposar las copas de fruta a temperatura ambiente 15 minutos. Adornar en platos individuales con hojas de limón y más fruta.

Información nutricional por porción: Energía 114 kcal; proteínas 6,21 g; grasa total 0,4 g; colesterol 1,8 mg; carbohidratos 22,8 g; fibra 1,7 g; sodio 77 mg.

ENSALADA DE REPOLLO MIXTA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 3 tazas de repollo blanco
- 3 tazas de repollo morado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- Jugo de 1 limón

PROCEDIMIENTO

Picar el repollo en juliana. Se enjuaga primero con agua caliente y luego con agua fría. Aliñar con aceite, limón y sal.

Información nutricional por porción: Energía 47 kcal; proteínas 0,8 g; grasa total 3,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 4,7 g; fibra 1,8 g; sodio 113 mg.

BERENJENAS Y ZAPALLITOS CON 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

Pelar las berenjenas y zapallitos en rodajas, saltear con el ajo picado finito. Agregar los tomates pelados y cortados en cuatro. Agregar sal, pimienta y el perejil picado. Tapar y cocinar 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
- 1/2 taza de cebolla picada fina
- 1 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

En una olla grande, saltear el arroz, tomate, champiñones y cebolla en aceite durante 10 minutos, revolver de vez en cuando. Agregar agua, sal y pimienta a gusto, mezclar bien, tapar y cocinar por 20 minutos, añadir las arvejas y revolver.

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.

CREMA DE PIÑA Y ALMENDRAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 600 ml de yogur de piña
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor o sabor piña bajo en calorías
- 100 ml de crema
- 3 cucharadas de azúcar
- 400 g de piña natural
- 30 g de filetes de almendras
- Hojas de menta para decorar

PROCEDIMIENTO

Batir crema a punto de chantilly. Agregar el azúcar. Reservar. Moler la mitad de la piña. Reservar. Mezclar el yogur, la crema, la piña molida y la gelatina disuelta en agua y entibiada en el microondas. Distribuir la crema en copas de postre, alternándola con el resto de la piña picada, almendras fileteadas y la mezcla. Refrigerar la preparación hasta que tome consistencia. Decorar con trocitos de piña, almendras y hojitas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 188 kcal; proteínas 8,9 g; grasa total 6,3 g; colesterol 10,8 mg; carbohidratos 25,8 g; fibra 1,7 g; sodio 85,6 mg.





ENSALADA A LA CHILENA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal
- 2 cucharadas de cilantro

PROCEDIMIENTO

Pelar y picar los tomates en gajos finos. Picar la cebolla en pluma, sacar el tallo central verde y amortiguar con la mano, lavar en un colador y sacar el exceso de agua. Mezclar en una fuente todos los ingredientes de la ensalada, revolver bien y espolvorear con cilantro picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 52 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9 g; fibra 0,5 g; sodio 112,7 mg.



ASADO A LA PARRILLA CON PAPA COCIDA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de bife de vacuno
- 6 tutos largos de pollo sin piel
- 6 papas cocidas
- Sal

PROCEDIMIENTO

Poner en la parrilla, el bife y el pollo con sal. Voltearlo cada vez que sea necesario para evitar que se queme. Envolver las papas con papel alusa y ponerlas en la parrilla.

Información nutricional por porción: Energía 450 kcal; proteínas 56,3 g; grasa total 11,3 g; colesterol 41,5 mg; carbohidratos 24 g; fibra 0 g; sodio 567 mg.

BROCHETA DE FRUTAS

- 1 taza de frutillas
- 1 taza de cerezas
- 2 naranjas
- 2 manzanas.

PROCEDIMIENTO

Picar las frutas en cuadrados y montar en palitos para brochetas, alternando los colores.

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.







Onces

COCINA
— saludable —

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día





LECHE CON DAMASCOS, MARRAQUETA CON TOMATE Y ORÉGANO

Poner en la juguera 1 taza de leche descremada con 2 damascos y licuar. Preparar $\frac{1}{2}$ marraqueta con 2 rebanadas de tomate, orégano y sal a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 317 kcal; proteínas 14,7 g; grasa total 2,6 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 62 g; fibra 7,7 g; sodio 116 mg.

LECHE CON PLÁTANO, PAN CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

En la juguera licuar 1 taza de leche descremada con $\frac{1}{2}$ plátano. Preparar $\frac{1}{2}$ marraqueta con 2 cucharaditas de mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 322 kcal; proteínas 9,6 g; grasa total 2 g; colesterol 17,5 mg; carbohidratos 59,2 g; fibra 2,1 g; sodio 390 mg.

LECHE DESCREMADA, PAN PITA INTEGRAL CON LECHUGA Y JAMÓN DE PAVO

Una taza de leche descremada. Prepare 1 pan pita integral con una hoja de lechuga y una rebanada de jamón de pavo.

Información nutricional por porción: Energía 264 kcal; proteínas 19,1 g; grasa total 6,1 g; colesterol 44 mg; carbohidratos 25,8 g; fibra 2,9 g; sodio 851,6 mg.



LECHE DESCREMADA CON MENTA, PAN INTEGRAL CON TOMATE Y AJÍ VERDE

Prepare una infusión de menta con una taza de leche caliente, agregue endulzante a gusto. 2 rebanadas de pan integral con $\frac{1}{2}$ tomate en rebanadas y unas rodelas de ají verde sin pepas.

Información nutricional por porción: Energía 231 kcal; proteínas 11 g; grasa total 4 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 31,5 g; fibra 3,5 g; sodio 419 mg.

“Agregue al sándwich verduras como lechuga, tomate o pepino”



TÉ CON LECHE, PAN INTEGRAL CON PALTA

Una taza de té con leche descremada y endulzante a gusto. Dos rebanadas de pan integral con dos cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 262 kcal; proteínas 13,1 g; grasa total 7,7 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 33,5 g; fibra 5,7 g; sodio 459 mg.

LECHE DESCREMADA CON DURAZNOS, PAN PITA INTEGRAL CON LECHUGA, TOMATE, JAMÓN DE PAVO Y ORÉGANO

En la juguera, licuar una taza de leche descremada con 2 duraznos. Un pan pita integral con una hoja de lechuga, dos rebanadas de tomate, una rebanada de jamón de pavo y orégano.

Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 15,7 g; grasa total 2,4 g; colesterol 8,1 mg; carbohidratos 43,5 g; fibra 2,5 g; sodio 453 mg.

LECHE DESCREMADA, 4 GALLETAS INTEGRALES CON QUESILLO

Un vaso de leche descremada. Cuatro galletas integrales con 2 rebanadas de queso.

Información nutricional por porción: Energía 200 kcal; proteínas 13,7 g; grasa total 4,6 g; colesterol 9,4 mg; carbohidratos 27,5 g; fibra 4,7 g; sodio 353 mg.

LECHE CULTIVADA Y GALLETAS INTEGRALES CON MERMELEDA BAJA EN CALORÍAS

Un vaso de leche cultivada descremada. 8 galletas integrales con mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 318 kcal; proteínas 8,9 g; grasa total 4,9 g; colesterol 7,4 mg; carbohidratos 65,8g; fibra 4,6 g; sodio 405 mg.





LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS, PAN INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA

Licuar 1 taza de leche descremada con 1/2 taza de frutillas en la juguera y agregar endulzante a gusto. 2 rebanadas de pan integral, 3 rebanadas de tomate y unas hojas de albahaca

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 15,8 g; grasa total 37,6 g; colesterol 5,9 mg; carbohidratos 50,4 g; fibra 7,6 g; sodio 613 mg.

YOGUR DESCREMADO, PAN CON PALTA

Un yogur descremado con sabor (125 g aprox.), 1/2 marraqueta con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 298 kcal; proteínas 15,5 g; grasa total 6,7 g; colesterol 4,9 mg; carbohidratos 44,2 g; fibra 4 g; sodio 500 mg.

LECHE DESCREMADA CON AVENA

1 taza de leche descremada. 5 cucharaditas de avena y endulzante.

Información nutricional por porción: Energía 183 kcal; proteínas 12,4 g; grasa total 2 g; colesterol 4,4 mg; carbohidratos 28,9 g; fibra 2,8 g; sodio 127 mg.

YOGUR DESCREMADO, PAN DE MOLDE INTEGRAL CON JAMÓN DE PAVO Y TOMATE

Un yogur descremado (125 g aprox.). Sándwich de: 2 rebanadas de pan de molde integral con una rebanada de jamón de pavo y 2 rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 250 kcal; proteínas 15,2 g; grasa total 5,6 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 35,9 g; fibra 4,6 g; sodio 327 mg.





CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, MARRAQUETA CON PECHUGA DE POLLO, LECHUGA, TOMATE Y PALTA

Una taza de café con leche descremada. 1/2 marraqueta con pollo, una hoja de lechuga, dos rebanadas de tomate y una cucharada de palta.

Información nutricional por porción: Energía 396 kcal; proteínas 26,4 g; grasa total 6,6 g; colesterol 35 mg; carbohidratos 57,3 g; fibra 3,8 g; sodio 605 mg.

QUEQUE DE LIMÓN

(12 porciones)

INGREDIENTES

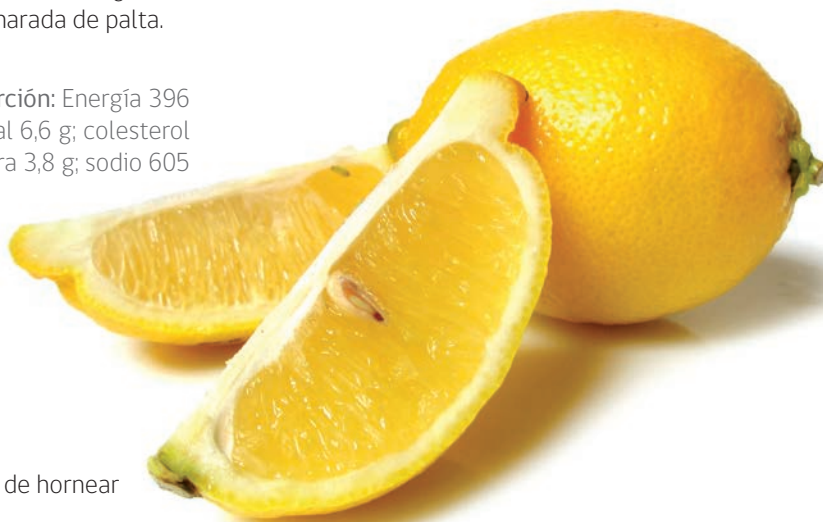
- 1 1/2 taza de harina con polvos de hornear
- 100 g de margarina
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche descremada en polvo
- Ralladura de 2 limones

COBERTURA

- Jugo de 2 limones
- 100 g de azúcar granulada

PROCEDIMIENTO

Forrar un molde con papel de mantequilla enmantequillado de 18 cm de diámetro. Batir los ingredientes con la batidora hasta que quede bien homogéneo. Vaciar sobre el molde y llevar a horno previamente calentado a fuego medio por 30 a 40 minutos, o hasta que al presionar suavemente con los dedos el queque se devuelva y esté esponjoso. Sacar caliente del horno y bañar por todos lados con la cobertura, que se prepara mezclando jugo



de limón con azúcar al instante, para que no se disuelva el azúcar.

Información nutricional por porción: Energía 142 kcal; proteínas 2,8 g; grasa total 4,7 g; colesterol 23,1 mg; carbohidratos 21,9 g; fibra 0,3 g; sodio 75,8 mg.

LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS

Poner en la juguera una taza de leche descremada con 4 frutillas y licuar.

Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 7,3 g; grasa total 0,6 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 15,5 g; fibra 3,1 g; sodio 103 mg.



YOGUR DESCREMADO, PAN PITA CON PECHUGA DE POLLO Y PIMENTÓN

Un yogur descremado. Sándwich de pan pita con pechuga de pollo molida mezclada con pimentón molido, aceite y sal.

Información nutricional por porción: Energía 205 kcal; proteínas 17,3 g; grasa total 4,2 g; colesterol 42,7 mg; carbohidratos 21,6 g; fibra 0,5 g; sodio 236,8 mg.

YOGUR DESCREMADO, PAN PITA CON TOMATE

Un yogur descremado. Sándwich de pan pita con 4 rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 268 kcal; proteínas 16,5 g; grasa total 1,3 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 47,8 g; fibra 1,4 g; sodio 475 mg.

LECHE DESCREMADA CON MENTA, PAN DE MOLDE INTEGRAL CON TOMATE, LECHUGA, QUESILLO Y MOSTAZA

Calentar una taza de leche descremada y poner unas hojas de menta, endulzar con endulzante. 2 rebanadas de pan de molde integral con 3 rebanadas de tomate, una hoja de lechuga, 2 rebanadas de queso y una cucharadita de mostaza.

Información nutricional por porción: Energía 243 kcal; proteínas 15,5 g; grasa total 4,2 g; colesterol 6,6 mg; carbohidratos 36,2 g; fibra 3,3 g; sodio 468 mg.



LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS, TOSTADAS CON TOMATE Y AJÍ VERDE

Licuar una taza de leche descremada con 1/2 taza de frutillas, utilizar endulzante si es necesario. 2 tostadas de pan de molde con tomate y ají verde.

Información nutricional por porción: Energía 170 kcal; proteínas 14 g; grasa total 1 g; colesterol 7 mg; carbohidratos 26 g; fibra 3 g; sodio 206 mg.



LECHE DESCREMADA CON PLÁTANO, PAN PITA CON LECHUGA, PALMITO Y CIBOULETTE

Licuar medio plátano con una taza de leche descremada en la juguera. Sándwich de: 1 pan pita con una hoja de lechuga, unas rebanadas de palmitos y ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 322 kcal; proteínas 12,1 g; grasa total 6 g; colesterol 13,5 mg; carbohidratos 56,9 g; fibra 1,9 g; sodio 500 mg.

LECHE DESCREMADA CON VAINILLA, PAN DE MOLDE INTEGRAL CON JAMÓN DE PAVO

Una taza de leche descremada con una cucharadita de vainilla y endulzante. Dos rebanadas de pan de molde integral con una rebanada de jamón de pechuga de pavo.

Información nutricional por porción: Energía 263 kcal; proteínas 21 g; grasa total 6,9 g; colesterol 44 mg; carbohidratos 34,4 g; fibra 4,2 g; sodio 977 mg.

CLEMENTINAS, TÉ CON LECHE DESCREMADA, PAN DE MOLDE INTEGRAL CON QUESILLO Y ORÉGANO

3 clementinas. Una taza de leche descremada con té y endulzante. 2 rebanadas de pan de molde con 2 rebanadas de queso y orégano.

Información nutricional por porción: Energía 353 kcal; proteínas 19,2 g; grasa total 6,8 g; colesterol 25 mg; carbohidratos 48,8 g; fibra 6,6 g; sodio 723 mg.

CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, GALLETAS DE SALVADO CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Una taza de café con leche descremada y endulzante. 4 galletas de salvado con mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 124 kcal; proteínas 5 g; grasa total 1,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 23 g; fibra 3,2 g; sodio 254 mg.





LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS, PAN CON QUESILLO

Licuar 1 taza de leche descremada con $\frac{1}{2}$ taza de frutillas en la juguera y agregar endulzante a gusto. Preparar $\frac{1}{2}$ marraqueta con 2 rebanadas de queso.

Información nutricional por porción: Energía 312 kcal; proteínas 15,4 g; grasa total 3,2 g; colesterol 19,9 mg; carbohidratos 46,2 g; fibra 3,5 g; sodio 497 mg.

LECHE DESCREMADA CON DAMASCOS LICUADOS, TOSTADA CON PALTA

Una taza de leche descremada licuada en la juguera con 2 damascos. Dos tostadas de pan de molde con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 266 kcal; proteínas 12,9 g; grasa total 2,4 g; colesterol 5,1 mg; carbohidratos 49,4 g; fibra 3 g; sodio 493 mg.

LECHE DESCREMADA CON DURAZNOS, PAN DE MOLDE CON JAMÓN DE PAVO

Licuar una taza de leche descremada con 1 durazno, agregar endulzante si es necesario. 2 rebanadas de pan de molde con una rebanada de jamón de pavo.

Información nutricional por porción: Energía 243 kcal; proteínas 12 g; grasa total 8,4 g; colesterol 26,4 mg; carbohidratos 18,6 g; fibra 3,2 g; sodio 407 mg.

JUGO DE NARANJAS, PAN INTEGRAL CON QUESILLO LECHUGA Y TOMATE

Exprimir 2 naranjas. Preparar un sándwich de: 2 rebanadas de pan de molde integral con queso, una hoja de lechuga y rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 314 kcal; proteínas 11,5 g; grasa total 4,2 g; colesterol 3 mg; carbohidratos 61,8 g; fibra 10,5 g; sodio 365 mg.

LECHE FRÍA CON CAFÉ, GALLETAS INTEGRALES CON PALTA

Una taza de leche descremada fría con café. 6 galletas integrales con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 9,1 g; grasa total 12,2 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 29,5 g; fibra 4,5 g; sodio 305 mg.





Milkshake de frutillas





MILKSHAKE DE FRUTILLAS

(Para 1 persona)

INGREDIENTES

- 150 g de frutillas
- 1 vaso de leche descremada
- 2 cubos de hielo
- Endulzante

PROCEDIMIENTO

Batir todos los ingredientes en la juguera y servir.

Información nutricional por porción: Energía 169 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 3,1 g; colesterol 11,9 mg; carbohidratos 26,5 g; fibra 1,3 g; sodio 151 mg.



“Almacenar frutas y verduras en un lugar fresco, seco y ventilado”





Cenas

COCINA
— saludable —

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día



CREMA DE CALABAZA

(Para 8 a 10 personas)

INGREDIENTES

- 4 calabazas pequeñas de pulpa amarilla
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia oliva)
- 800 ml de caldo de ave
- Sal, pimienta
- 1 yogur natural (125 g aprox.)
- Aceite de oliva para decorar

PROCEDIMIENTO

Lavar y secar la calabaza. Cortar la parte superior, para obtener una tapa. Sacar la pulpa, quitar las pepas y cortar en dados. Pelar la cebolla y picar finamente. Sofreír la cebolla en aceite hasta

que quede transparente. Añadir la pulpa de la calabaza, mezcle bien. Agregar el caldo de ave y sazonar con sal y pimienta. Cocinar a fuego lento y con la olla tapada durante 20 minutos. Licuar la sopa hasta consistencia de puré en la licuadora. Si es necesario se puede disolver con más caldo de ave y volver a calentar. Rellenar cada calabaza vacía con la crema y decorar con 1 cucharada de yogur natural por porción y unas gotas de aceite de oliva. Para el Caldo de Ave, cocer una pechuga de pollo sin cuero ni grasa. Aliñar con sal y orégano entero. Tapar la olla y hervir por 20 minutos. Enfriar en el refrigerador, formará una capa de grasa por encima, que se debe retirar con una espumadera. Este caldo se puede congelar en envases plásticos para el congelador, dura 6 meses.

Información nutricional por porción: Energía 69 kcal; proteínas 2 g; grasa total 3,5 g; colesterol 1,2 mg; carbohidratos 8,4 g; fibra 2,1 g; sodio 240 mg.



ALITAS DE POLLO A LA MOSTAZA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1 bandeja de alitas de pollo
- 4 cucharadas de mostaza
- Pimienta y orégano a gusto

PREPARACIÓN

Lavar las alitas de pollo y luego remojarlas en agua con vinagre por 45 minutos. Sacar el cuero, este procedimiento es más fácil ayudándose con un trapo de cocina limpio y húmedo. Enjuagar hasta quitar todo resto de vinagre. Con un cuchillo desprender la carne pegada de la mitad del hueso hacia abajo, envolver el huesito con tiritas de papel de aluminio para que no se queme el hueso en el horno. Mezclar la mostaza con los aliños, adobar las alitas durante dos horas. En una fuente de vidrio o aluminio ordenar las alitas de pollo. Verter la salsa sobre las alitas en la bandeja, (sin manchar el papel aluminio). Cocinar en horno precalentado, a fuego medio hasta que las alitas estén cocidas y doradas, cerca de 2 horas.

Información nutricional por porción: Energía 101 kcal; proteínas 13,9 g; grasa total 3,7 g; colesterol 41 mg; carbohidratos 2,5 g; fibra 0 g; sodio 164 mg.

ENSALADA DE REPOLLO AMERICANO

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 1 repollo morado (hojas enteras)
- 1/2 repollo picado finamente
- 2 zanahorias ralladas
- 1 cucharada de yogur natural
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta
- 2 cucharadas de vinagre de manzanas
- 2 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

Picar finamente el repollo verde y mezclar con la zanahoria rallada. Aliñar con yogur, sal, pimienta, vinagre y azúcar. Esta mezcla se sirve sobre una hoja de repollo morado, aliñada con anticipación.

Información nutricional por porción: Energía 35 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 2,6 g; colesterol 0,2 mg; carbohidratos 3,9 g; fibra 1,2 g; sodio 94,6 mg.

CEREZAS

15 cerezas (1 taza).

Información nutricional por porción: Energía 65 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,9 g; fibra 1,4 g; sodio 0 mg.





SALPICÓN CON POLLO, BERROS Y PALTA

(Para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 taza de pollo cocido
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite
- 2 tazas de lechuga morada picada en juliana
- 2 tazas de lechuga verde picada en juliana
- 2 tazas de hojas de berros
- 1 cebollín picado
- ½ palta madura, pelada y picada en cuadritos
- 1 huevo duro en mitades

PROCEDIMIENTO

Desmenuzar la pechuga de pollo. En un bol, mezclar el jugo de limón, mostaza, sal y pimienta y agregar de a poco el aceite de oliva sin dejar de batir. Corregir la sazón y reservar. En una ensaladera, colocar las lechugas, berros, cebollín, palta y pollo. Verter el aliño y mezclar bien. En un colador, colocar 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.

Información nutricional por porción: Energía 164 kcal; proteínas 13,8 g; grasa total 11 g; colesterol 64,3 mg; carbohidratos 3,1 g; fibra 2,5 g; sodio 252 mg.



TRIFLE DE BERRIES Y RICOTA

INGREDIENTES

- 2 litros de leche semi-descremada
- 1 chorro de vinagre blanco
- Ralladura de 1 naranja
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 yogur natural descremado (125 g aprox.)
- 8 cucharadas de avena
- Endulzante a gusto
- 2 tazas de frutas rojas, frambuesas, frutillas, moras y cerezas
- 1 ½ taza de agua
- Jugo de 1 naranja

DECORACIÓN

- 6 tazas de frutas rojas.

PROCEDIMIENTO

Preparación de la ricota, poner en una olla a calentar la leche hasta que hierva. Luego añadir ¼ taza de vinagre blanco, cortar el fuego y revolver hasta cortar la leche. Dejar enfriar en la olla. Al día siguiente colar hasta dejar la consistencia deseada. Poner en un bol y aromatizar con la ralladura de naranja, jugo de naranja y esencia de vainilla. Agregar el yogur natural descremado y endulzante líquido a gusto. Llevar la avena a tostar al horno y remover con la cuchara para dorar parejo. Licuar las frutas rojas y cocinar durante 5 minutos, luego agregar endulzante a gusto. Para montar el postre, colocar en un copón o bol de cristal una capa de ricota, otra de frutas rojas y luego la avena, continuar alternando capas hasta terminar con las frutas rojas licuadas. Decorar sobre la superficie con frutas rojas y hojitas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 176 kcal; proteínas 9,1 g; grasa total 4 g; colesterol 0,3 mg; carbohidratos 27,4 g; fibra 5 g; sodio 13,5 mg.



Trifle de berries y ricota

ENSALADA DE TOMATES Y CHOCLO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates
- 500 g choclo en grano
- Perejil, sal y aceite para aliñar

PROCEDIMIENTO

Pelar y picar los tomates en cubitos. Cocer el choclo durante 7 minutos y enfriar. Aliñar con aceite, sal y perejil picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 111 kcal; proteínas 1,8 g; grasa total 3,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 19,6 g; fibra 3,1 g; sodio 269 mg.

CHUPE DE POLLO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo cocidas
- 2 rebanadas de pan negro o marraqueta
- 2 tazas de leche descremada
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos
- 1 1/2 taza de caldo de pollo o caldo en cubito de pollo
- 1 cucharadita de ají de color
- Clara de huevo para gratinar
- Sal y pimienta
- Rodajas de huevo duro y perejil para decorar

PROCEDIMIENTO

Remojar el pan en la leche durante 15 minutos. Licuar en la juguera. Desmenuzar las pechugas de pollo en tiritas finas. Calentar en una olla un poco de caldo de pollo para dorar la cebolla; agregar el ají de color, caldo de pollo, pan, sal y pimienta.



Cocinar 5 minutos, agregar el pollo. Servir en una fuente apta para el horno o fuente de greda pasadas por agua. Pincelar con clara de huevo y llevar al horno caliente a dorar por unos minutos. Decorar con rodajas de huevo duro y una rama de perejil. Acompañe con ensalada.

Información nutricional por porción: Energía 191 kcal; proteínas 23,4 g; grasa total 4,9 g; colesterol 99 mg; carbohidratos 12,4 g; fibra 1 g; sodio 386 mg.

DURAZNO

1 durazno mediano.

Información nutricional por porción: Energía 55 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,3 g; fibra 2,6 g; sodio 0 mg.

ENSALADA GAZPACHO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de tomate
- 1 pepino grande
- 2 pimentones rojos
- 2 pimientos verdes
- 1/2 taza de cebollines
- 1 taza de pan rallado
- 1 palta
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de ciboulette picado

ALIÑO

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de vinagre
- 6 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)

PROCEDIMIENTO

Pelar los tomates y picar en cuadritos, mezclar con una pizca de sal y 1 cucharadita de vinagre, mezclar bien y colocar en un colador para que drenen. Pelar el pepino, cortar en dos a lo largo y retirar las semillas con una cuchara. Picar en cuadrados pequeños, mezclar con 3/4 de cucharadita de sal y 2 cucharaditas de vinagre y estilar durante media hora. Mezclar los pimentones cortados en cuadritos pequeños con 1/2 taza de cebollines picados, 3/4 de cucharadita de sal y 1 cucharadita de vinagre. Pelar la palta, mezclarla con 1/2 taza de cebollines y un poco de aceite de oliva. En el fondo de una ensaladera de vidrio, colocar 1/4 de taza de pan rallado. Sobre él, colocar 1/3 de la mezcla de pimentones, 1/3 de la palta, 1/3 de pepino, 1/3 de los tomates y 1/4 del aliño, repetir 2 veces. Terminar con una capa de pan rallado y encima colocar el perejil mezclado con ciboulette. Opcionalmente, se puede cambiar la palta por lechuga. Para el pan rallado, se puede rallar pan añejo, el cual se deja secar al aire por uno o dos días.

Información nutricional por porción: Energía 208 kcal; proteínas 4,7 g; grasa total 13,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 20,8 g; fibra 8,5 g; sodio 317 mg.

SOPA DE ZAPALLITOS ITALIANOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 litro de caldo de pollo natural
- 3 zapallos italiano con cáscara

PROCEDIMIENTO

En una olla de acero inoxidable, teflón o una fuente apta para el horno (evitar el aluminio), hervir el caldo de pollo. Lavar el zapallo italiano, sacar los extremos más duros y picar en trozos grandes con cáscara. Cocer en el caldo de pollo durante 10 minutos. Licuar en la juguera. Servir bien caliente. Se debe tener la precaución de revolver con cuchara de madera o teflón.



Información nutricional por porción: Energía 30 kcal; proteínas 1,6 g; grasa total 2 g; colesterol 26,3 mg; carbohidratos 2,1 g; fibra 1 g; sodio 241 mg.

ENSALADA DE FRUTA

(Para 4 personas)

- 1 naranja
- 2 kiwis
- 1 pera
- 1 manzana
- 1 taza de jugo de naranja

Pelar una naranja y dos kiwis, retirar las pepas a una manzana y una pera, cortar en rebanadas y servir. Mezclar con jugo de naranja recién exprimido y servir.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 0,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,3 g; fibra 2,6 g; sodio 1,2 mg.



SOPA DE ZANAHORIA Y CILANTRO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada fina
- ½ kg de zanahorias picadas grandes
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 yogur natural
- Nuez moscada

PROCEDIMIENTO

Freír la cebolla en un poco de caldo de verduras hasta que quede tierna. Agregar las zanahorias gruesas, el caldo de verduras y la nuez moscada. Hervir suavemente en olla tapada, hasta que la zanahoria esté cocida y blanda. Enfriar y licuar. Volver a la olla y agregar la zanahoria rallada fina. Calentar y aliñar con sal y pimienta. Cortar el fuego y añadir el yogur natural y cilantro. Servir decorada con más cilantro picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 61 kcal; proteínas 2,9 g; grasa total 1,1 g; colesterol 27,4 mg; carbohidratos 10,7 g; fibra 2,6 g; sodio 274 mg.





ENSALADA ORIENTAL

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 1 paquete de dientes de dragón
- 4 tazas de lechuga
- 2 tazas de colitas de camarones o 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

Poner los brotes en hileras en la base de una fuente y al lado por filas el resto de los ingredientes. La lechuga y zanahoria se cortan en juliana fina. Se espolvorea todo con sésamo. Para el aliño mezclar todos los ingredientes y poner 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.

LECHE ASADA CON DURAZNO

(Para 12 porciones)

INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar para caramelo
- 1 litro de leche descremada
- 5 huevos
- ½ taza de azúcar
- 2 tazas de duraznos cortados en forma de medialuna

PROCEDIMIENTO

Acaramelar un molde con media taza de azúcar y dejar enfriar. Batir los huevos y la leche y agregar la media taza de azúcar. Vaciar en el molde acaramelado y poner a horno caliente hasta que cuaje y dore. Al momento de servir decore con duraznos.

Información nutricional por porción: Energía 153 kcal; proteínas 5,5 g; grasa total 2,9 g; colesterol 95,2 mg; carbohidratos 23,7 g; fibra 0,6 g; sodio 80,2 mg.





SOPA DE APIO

(Para 15 personas)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 mata de apio
- 450 g papas peladas cortadas en rodajas
- 750 ml de caldo de pollo
- 1 yogur natural (125 g, aprox.)
- Sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Poner el aceite en una olla, agregar cebolla, apio y papa. Cocinar a fuego suave por 10 minutos sin que se dore. Agregar caldo y sazonar. Tape y lleve a hervir suave por 30 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Enfriar y licuar. Devolver a la olla para recalentar. Cortar el fuego y agregar el yogur. Verificar la sazón. Servir de inmediato.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 2,4 g; grasa total 3,4 g; colesterol 21,6 mg; carbohidratos 5,4 g; fibra 1,3 g; sodio 293 mg.

ENSALADA CALIFORNIA Y SUPREMA DE POLLO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 lechuga escarola, cortada
- 4 tazas de espinacas tiernas
- 2 zanahorias ralladas gruesas
- 1 taza de tomates picados en cuadritos
- 2 ramas de apio finamente picados
- ½ taza de pasas
- ½ taza de almendras tostadas y fileteadas
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

ALIÑO

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen de preferencia
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 2 cucharaditas de miel clara
- Jugo de una naranja pequeña
- Sal y pimienta molida

SUPREMA DE POLLO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 600 g de filete de pechuga de pollo
- Sal, orégano

PROCEDIMIENTO

Poner todos los ingredientes en una fuente profunda. Mezclar los ingredientes del aliño y verter sobre la ensalada. Repartir en platos individuales y servir inmediatamente. Cocinar las pechugas de pollo a la plancha, de preferencia en sartén de teflón con poco aceite, condimentar.

Información nutricional por porción (Ensalada y Pollo): Energía 233 kcal; proteínas 27 g; grasa total 36,9 g; colesterol 86,9 mg; carbohidratos 7,7 g; fibra 2,5 g; sodio 319 mg.





COMPOTA DE MANZANA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de manzanas
- 1 palito de canela
- Endulzante

PROCEDIMIENTO

Pelar las manzanas, cortar en sextos y retirar las pepas. Cocer en agua hirviendo por 15 minutos con el palito de canela. Si se desea endulzar, agregar endulzante después de cocinar, dejar enfriar.

Información nutricional por porción: Energía 78 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 20 g; fibra 2,6 g; sodio 0 mg.



Ensalada California con suprema de pollo



ROLLO DE SALMÓN CON ENSALADA GRIEGA

(Para 8 personas)

INGREDIENTES RELLENO

- 1 kg de salmón, sin espinas
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en calorías
- 10 hojas de espinaca
- 4 claras de huevo
- 2 trozos de pan de molde negro
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de aceite
- Sal, pimienta
- Alusa foil o papel mantequilla

PROCEDIMIENTO

Recortar las orillas del pan y remojar en la leche y moler. En el procesador moler el pescado. Poner en un bol el pan, yogur, claras y el salmón bien molido, mezclar bien. Extender el alusa foil, pincelar con aceite y cubrirlo con la mitad de la mezcla, taparlo con las hojas de espinaca y sazonar. Luego extender encima resto de la mezcla. Enrollar con el papel alusa foil y llevar a horno medio por 30 minutos.

CREMA DE VERDURAS

(Para 6 personas)

Según la estación del año, se van variando las verduras de esta sopa.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 2 papas en dados
- 1/2 cebolla picada fina
- 2 puerros pequeños, sólo la parte blanca
- 1 tallo de apio en láminas finas
- Bouquet garni (amarrar con un cordel puerro, laurel, tomillo, hojas de apio, perejil)
- Perejil para espolvorear

PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite en una olla, añadir las verduras. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Añadir el bouquet garni. Verter 1,5 litros de agua y llevar a hervir, bajar el fuego y cocinar durante media hora. Retirar del fuego y sacar el bouquet garni. Pasar la sopa por la juguera, colar y verter en una olla limpia. Cocer a fuego lento por 10 minutos. Aliñar con sal y pimienta. Servir caliente espolvoreada con perejil.

Información nutricional por porción: Energía 84 kcal; proteínas 1,4 g; grasa total 3,5 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 12,5 g; fibra 1,2 g; sodio 263 mg.



ENSALADA GRIEGA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1/2 lechuga cortada
- Algunas hojas de espinacas tiernas
- 3 tomates cortados en gajos
- 1/2 pepino cortado en rodajas
- 1/2 cebolla cortada en aros
- 1 pimiento verde sin semillas cortado en rodajas
- 200 g de queso en dados
- 1 cucharadita de estragón fresco o 1/2 cucharadita de estragón seco

ADEREZO

- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de endulzante en polvo
- 6 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- 6 cucharadas aceite (de preferencia de oliva)

PROCEDIMIENTO

Lavar los ingredientes. Cortar la lechuga y espinaca en juliana (tiras), distribuir la lechuga, las espinacas, los tomates, el pepino, la cebolla y el pimiento en una fuente. Poner el queso encima y espolvorear con estragón. Mezclar los ingredientes del aliño y verterlos sobre la ensalada.

Información nutricional por porción (Rollo de Salmón y Ensalada Griega): Energía 271 kcal; proteínas 32 g; grasa total 10,3 g; colesterol 106,4 mg; carbohidratos 13 g; fibra 3 g; sodio 407 mg.

POSTRE FRUTILLAS CON YOGUR DESCREMADO NATURAL

Una taza de frutillas con 2 cucharadas de yogur descremado natural.

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.

Ensalada Griega





ENSALADA MIXTA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 100 g de lechugas mixtas de colores
- 45 g de zanahorias cortadas en julianas
- 1 tomate picado en cuadritos
- 1/2 atado de ciboulette picado
- 85 g de endivias

ALIÑO

- 1 taza de ricota
- 1 yogur natural (125 g aprox.)
- 1 atado de ciboulette
- Sal y pimienta a gusto

VINAGRETA

- 1/4 taza de aceite (de preferencia de oliva)
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Unir todas las verduras de la ensalada en un bol. Mezclar los ingredientes del aliño en un procesador de alimentos. Condimentar con la vinagreta y encima verter abundante aliño. Decorar con ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 57 kcal; proteínas 1,5 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 6,8 g; fibra 2,2 g; sodio 136 mg.

FILETE DE CERDO CON TOMATE Y PAPA COCIDA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de filete de cerdo en una pieza
- 1 cucharadita de clavos de olor molidos
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de caldo pollo
- 1 taza de tomates de tarro al natural, molido en licuadora
- 1 taza de agua
- Sal al gusto
- 10 papas medianas

PROCEDIMIENTO

Mezclar en un tazón los clavos, pimienta y caldo de pollo. Untar los filetes de cerdo con esta preparación y marinar en el refrigerador durante 2 horas. Dorar los filetes de cerdo por ambos lados en una olla gruesa. Verter el tomate molido y añadir agua y sal. Hervir hasta que la carne esté suave y la salsa se haya reducido. Acompañar con una papa cocida por persona.

Información nutricional por porción: Energía 296 kcal; proteínas 29,3 g; grasa total 5,3 g; colesterol 48,6 mg; carbohidratos 29,6 g; fibra 2,5 g; sodio 302 mg.

MANZANA RALLADA

Pelar dos manzanas y rallar.

Información nutricional por porción: Energía 163 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 42 g; fibra 6,1 g; sodio 0 mg.



ENSALADA CHINA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 filetes de pechuga de pollo
- 1 bandeja de brotes de soya
- 1 bandeja de champiñones
- 1 pimentón amarillo u otro color
- 3 cebollines
- 2 zanahorias
- Semillas de sésamo tostadas
- Rabanitos para decorar

ALIÑO

- ½ taza de aceite
- 4 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharaditas de jerez
- 1 cucharadita de miel de palma
- ½ cucharadita de jengibre en polvo

PROCEDIMIENTO

Cocer el pollo en agua, desmenuzar y poner en un bol con los brotes de soya, los champiñones y cebollines cortados en rodajas, el pimentón y las zanahorias cortadas en juliana y mezclar bien. Agregar el aliño y revolver. Espolvorear las semillas de sésamo tostadas y decorar con rabanitos.

Información nutricional por porción: Energía 171 kcal; proteínas 15,9 g; grasa total 6,2 g; colesterol 29 mg; carbohidratos 14,4 g; fibra 4,6 g; sodio 298 mg.

CREMA DE TOMATES Y PAPA

(Para 8 a 10 personas)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- 4 tomates medianos
- 2 papas medianas
- 2 cucharadas de cebollín
- 1 cucharada de salsa de tomates
- 1 litro de caldo de ave
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Pimienta
- Ramitas de tomillo fresco para decorar

PROCEDIMIENTO

Pelar papas, cebolla y tomates y picar en rebanadas junto al cebollín. Calentar el aceite en una olla y freír la cebolla hasta que esté tierna. Agregar los tomates, las papas, el cebollín, la salsa de tomates, la ralladura de limón, el tomillo, la hoja de laurel y el caldo de ave. Llevar a ebullición y dejar que hierva a fuego lento sin tapar, hasta que las papas estén tiernas, cerca de 20 minutos. Retirar del fuego, sacar la hoja de laurel y dejar enfriar. Pasar la sopa por la juguera, hasta lograr una crema fina. Poner en la olla nuevamente, sazonar con pimienta y calentar. Servir la crema decorada con ramitas de tomillo.

Información nutricional por porción: Energía 265 kcal; proteínas 9,4 g; grasa total 7,2 g; colesterol 27,6 mg; carbohidratos 48 g; fibra 7,8 g; sodio 153 mg.



JALEA BAJA EN CALORÍAS CON FRUTA PICADA

INGREDIENTES

- 1 jalea de naranja
- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 plátano

Pelar y picar una manzana, naranja y plátano. Preparar la jalea tal como indican las instrucciones. Repartir la fruta en 6 pocillos y agregar la jalea, refrigerar.

Información nutricional por porción: Energía 97 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,9 g; fibra 1,4 g; sodio 0 mg.

ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de lechuga costina
- 2 tazas de lechuga escarola
- 2 tazas de lechuga roja
- Aceto balsámico o limón
- Sal y aceite

PROCEDIMIENTO

Picar las lechugas en tiritas, mezclar y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 32 kcal; proteínas 0,8 g; grasa total 2,4 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 1,5 g; fibra 0,7 g; sodio 403 mg.





GUISO DE ARROZ CON PIMENTÓN

(Para 8 a 10 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 2 pimentones grandes
- 4 tomates regulares
- 1 cebolla regular
- ¼ kg de queso mantecoso
- Comino, sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Picar la cebolla en cuadritos finos y freír. Agregar los 4 tomates en cuadritos y cocer. Aliñar con sal, pimienta y comino. Preparar el arroz graneado: saltar y agregar 4 tazas de agua hirviendo. Pelar los pimentones y cortarlos en tiritas finas. Cortar el queso en cuadritos. Montar el guiso por capas en una fuente para horno, en el siguiente orden: arroz, cebolla con tomates, pimentón, queso y arroz. Llevar al horno hasta que dore.

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 9,4 g; grasa total 5,6 g; colesterol 20,4 mg; carbohidratos 49,6 g; fibra 2,4 g; sodio 322 mg.

UVA

15 uvas.

Información nutricional por porción: Energía 85 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 22,9 g; fibra 1,3 g; sodio 2,7 mg.

“Incluya vegetales trozados en la salsa de las pastas o en la lasaña”



ENSALADA DE HINOJOS, NARANJA Y PALTA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 hinojos o apio
- ½ limón
- 1 naranja
- 1 palta
- Sal, pimienta y aceite de oliva a gusto

MAYONESA DE ZANAHORIA

- 2 cucharadas de mostaza
- Sal a gusto
- 200 g de zanahorias cocidas

PROCEDIMIENTO

Cortar el hinojo al medio y luego en láminas finas. Realizar el mismo procedimiento con la palta. Pelar la naranja y separar en gajos. Exprimir el limón. Colocar en un bol y condimentar con aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva. Mayonesa de zanahorias: Colocar en un procesador la zanahoria cocida en cubos, junto a la sal, mostaza, jugo de limón y aceite de oliva, este último agregarlo de a poco. Servir la ensalada y bañar con la mayonesa de zanahorias.

Información nutricional por porción: Energía 95 kcal; proteínas 1,4 g; grasa total 6,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9,3 g; fibra 5,8 g; sodio 285 mg.



CHUPE DE ATÚN

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1 tarro de atún en agua
- 2 papas
- 1 cebolla
- 100 g queso mantecoso rallado grueso
- Sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Pelar las papas, rebanar y cocer. Cortar la cebolla en pluma, freír y mezclar con el atún. Poner aceite en pailas de greda individuales y distribuir en el fondo la mitad de la cebolla con el atún. Agregar las papas cocidas y aliñar con sal, pimienta y un trocito de mantequilla. Espolvorear queso mantecoso rallado y repetir la operación. Llevar al horno a calentar y gratinar.

Información nutricional por porción: Energía 179 kcal; proteínas 8,2 g; grasa total 5,1 g; colesterol 32 mg; carbohidratos 26,1 g; fibra 7,9 g; sodio 226 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 yogur natural
- Sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Remojar los garbanzos desde el día anterior. Botar el agua de remojo y poner en una olla con agua fresca. Hervir a fuego lento por 1 a 2 horas o hasta que estén tiernos, agregar sal al final. Para preparar el aliño, calentar aceite en un sartén. Poner la cebolla y el ají y cocinar por 2 minutos. Agregar sal y pimienta y cocinar 1 minuto más. Llevar este sofrito a un bol y agregar el yogur, revolver. Escurrir los garbanzos, enfriar un poco y sacarles la piel mientras estén calientes. Mezclar con el aliño y dejar reposar por 2 horas. Servir 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.

TUTI FRUTI

(Para 4 personas)

Una taza de frutillas, una taza de cerezas, 2 naranjas y 2 manzanas. Picar las frutas en cuadritos pequeños y mezclar.

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 DE ESPINACA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 paquete de espinacas
- 2 dientes de ajo
- Sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO

Picar la espinaca en juliana, picar los ajos muy fino, mezclar y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 50 kcal; proteínas 2 g; grasa total 3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 3,3 g; fibra 3 g; sodio 479 mg.

CHUCHOCA CON OSOBUCO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 kg de osobuco de vacuno
- 3 cucharadas de harina
- 4/2 taza de de aceite
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 3 varas de apio
- 1 cucharada de concentrado o salsa de tomates
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 1 ramito de romero
- Sal y pimienta

CHUCHOCA

- 1 taza de chuchoca o polenta
- 5 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite

“Separar en el refrigerador las frutas y verduras de las carnes, aves y pescados crudos”

- 100 g de queso parmesano
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Preparar un caldo de verduras, para utilizar en ambas preparaciones, con 2 litros de agua y verduras como apio, zanahoria, cebolla y pimentón. Aliñar con sal y pimienta y llevar a hervir en olla tapada por 20 minutos a fuego bajo, colar. Poner sal y pimienta al osobuco, pasarlo por harina y sellarlo en un sartén con aceite, hasta que tenga un color dorado y retirar. Saltear las verduras picadas en dados grandes hasta que tomen un color dorado. Volver el osobuco a la cacerola sobre las verduras, agregar la salsa de tomate y revolver. Cubrir con caldo y cocinar, agregar laurel, romero y pimienta. Tapar la cacerola, bajar el fuego y cocinar lentamente entre 1 1/2 a 2 horas, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Adicionar caldo de ser necesario. Cuando esté listo, retirar la carne y pasar por la licuadora todas las verduras. Verificar la sazón. Volver todo a la cacerola hasta el momento de servir.

CHUCHOCA

Calentar el caldo de verduras. Verter la polenta sobre el caldo en ebullición en forma de lluvia, revolviendo constantemente. Cocinar durante 2 a 3 minutos e incorporar aceite y queso al final. Revolver y servir en platos hondos con una rodaja de osobuco y su salsa. Decorar con una ramita de romero.



Información nutricional por porción: Energía 400 kcal; proteínas 32,8 g; grasa total 12,1 g; colesterol 74 mg; carbohidratos 27,1 g; fibra 4,3 g; sodio 289 mg.

PEPINO DULCE

1 pepino.

Información nutricional por porción: Energía 39 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 10,5 g; fibra 1 g; sodio 1,5 mg.

TOMATES RELLENOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 tomates
- 2 tazas de choclo
- ½ cebolla picada en cuadritos y amortiguada
- ½ taza de aceite
- 1 tarro chico de atún
- Perejil o cilantro
- Sal, pimienta
- Lechuga

PROCEDIMIENTO

Lavar los tomates, sacar la tapa de arriba, ahuecar con un cuchillo y sacar la comida con una cuchara. Picar finamente en cuadritos la carne interior del tomate y dejar estilar en un colador. Mezclar en un bol el atún, el choclo cocido, el perejil o cilantro, aceite, tomate en cuadritos y cebolla. Aliñar con sal y pimienta. Rellenar los tomates ahuecados con la mezcla y decorar con hojita de perejil. Servir sentado en hojas de lechuga.



Información nutricional por porción: Energía 141 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 4,8 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 18,3 g; fibra 4,6 g; sodio 287 mg.

PAELLA VEGETAL

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 1 berenjena cortada en trozos grandes
- 5 tomates cortados y pelados
- 1 cebolla grande partida
- 1 pimiento amarillo cortado en tiras
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 2 cucharaditas de pimentón molido o páprika
- Sal
- 6 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- 1 diente de ajo machacado
- 3 tazas de caldo de verduras casero
- Pimienta negra
- Azafrán en palo
- 1 taza de champiñones laminados
- 1 taza porotos verdes
- 2 tazas de garbanzos cocidos



PROCEDIMIENTO

Disolver el azafrán en 3 cucharadas del caldo casero de verduras. Remojar la berenjena con sal durante 30 minutos. Escurrir y estilar. En un sartén grande o paella, calentar el aceite y sofreír la cebolla, el ajo, los pimientos y la berenjena durante unos 5 minutos, remover de vez en cuando. Espolvorear el pimentón molido y revolver nuevamente. Añadir el arroz, revolver y verter el caldo, los tomates y el azafrán. Sazonar y llevar a ebullición. Una vez que hierva, bajar el fuego y dejar por 15 minutos removiendo la paellera. Añadir los champiñones, los porotos verdes y los garbanzos. Continuar hirviendo durante 10 minutos más. Servir caliente en la misma paellera. Para hacer el caldo de verduras poner en una olla las verduras como zanahoria, apio, cebolla, pimentón, etc., cubrirlas con agua, aliñar con sal, pimienta y llevar a hervir en olla tapada por 20 minutos a fuego bajo. Colar.

Información nutricional por porción: Energía 367 kcal; proteínas 11,1 g; grasa total 9,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 61,6 g; fibra 8,9 g; sodio 364 mg.

PIÑA AL JUGO

Una rebanada de piña natural.

Información nutricional por porción: Energía 78 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 20,2 g; fibra 1,4 g; sodio 1,5 mg.

VARITAS DE VEGETALES FRESCOS Y SALSAS DE CIBOULETTE

(Para 8 personas)

INGREDIENTES VEGETALES

- 3 cebollín
- 1 bandeja de tomatitos de cocktail
- 2 endibias o corazones de lechuga costina
- 1 bandeja de champiñones
- 1 pimentones rojos, 1 verde y 1 amarillo
- 1 apio



Paella vegetal



INGREDIENTES SALSA DE CIBOULETTE

- 1 hoja de repollo morado para usar como recipiente de la salsa
- 1 manojo de ciboulette picado fino
- 1 yogur natural (125 g aprox.)
- Sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Mezclar los ingredientes de la salsa hasta formar una pasta, servir sobre la hoja de repollo lavada. Cortar los vegetales en varitas.

Información nutricional por porción: Energía 98 kcal; proteínas 5,1 g; grasa total 9,7 g; colesterol 12,3 mg; carbohidratos 9,8 g; fibra 2,3 g; sodio 150 mg.

PASTEL DE MERLUZA CON PURÉ CROCANTE

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 800 g de merluza
- 750 ml de leche (para cocer el pescado)
- 1 hoja de laurel
- 5 granos de pimienta
- Sal y una pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina o maicena
- 1 kg de espinacas

PURÉ

- 1 kg de papas
- 250 ml de leche
- Sal, pimienta, nuez moscada



CRUJIENTE DE PAN

- 1 taza de miga de pan de molde
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil, tomillo y romero picados
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)

PROCEDIMIENTO

Colocar en una olla la leche junto con el laurel, granos de pimienta y sal a gusto. Agregar los filetes de merluza sin espina, cortados en trozos grandes. Cocinar por 5 minutos. Retirar el pescado con una espumadera y desmenuzar. Calentar el aceite, agregar harina y cocinar hasta hacer un roux o pasta. Incorporar la leche hirviendo que se recuperó de la cocción del pescado, revolver constantemente para evitar la formación de grumos, hasta lograr la consistencia de salsa blanca. Perfumar con la nuez moscada. Poner nuevamente el pescado en la salsa e incorporar. Hervir las papas en agua y sal durante 20 minutos. Colar y preparar el puré, incorporar un pocillo de leche hirviendo. Condimentar a gusto. Reservar. Pasar las espinacas por agua caliente, colar y picar. Para el crujiente de pan, dorar la cebolla en aceite de oliva, mezclar las migas de pan de molde procesadas, con las hierbas y la cebolla dorada. Colocar en una lata, llevar al horno y dorar unos minutos. Para armar el pastel distribuir en pocillos



individuales una porción de pescado, luego la espinaca y a continuación el puré. Cubrir con el crujiente de pan condimentado y llevar a horno a 180° durante 10 minutos o hasta gratinar.

Información nutricional por porción: Energía 280 kcal; proteínas 24,6 g; grasa total 6,2 g; colesterol 40,8 mg; carbohidratos 32,4 g; fibra 2,1 g; sodio 216 mg.

MORAS

1 taza (85 g aprox.).

Información nutricional por porción: Energía 44 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 10,9 g; fibra 5,8 g; sodio 0 mg.

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PASAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 lechuga escarola
- 3 zanahorias
- ½ taza de pasas
- Sal, limón y aceite

PROCEDIMIENTO

Picar la lechuga y las zanahorias en juliana, mezclar con las pasas y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 45 kcal; proteínas 1 g; grasa total 1,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 6,4 g; fibra 1,8 g; sodio 220,2 mg.

CHARQUICÁN

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada fina en cuadritos
- 250 g de carne de vacuno baja en grasa
- 6 papas
- 2 zanahorias
- 1 pimentón
- 300 g de zapallo
- 1 taza de porotos verdes
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de choclo
- Sal, pimienta, orégano, comino
- 2 cucharadas de perejil picado fino o cilantro
- Pickles

PROCEDIMIENTO

En una sartén, freír la cebolla en un poco de aceite. Cuando esté blanda agregar la carne picada fina o molida. Revolver hasta cocer. Aliñar con sal, pimienta. Reservar. En una olla, poner a cocer las papas peladas y partidas en mitades, la zanahoria en cuadritos grandes, porotos verdes en trozos, zapallo en trozos del tamaño de las papas, arvejas, choclo, pimentón rojo en julianas. Aliñar con sal, pimienta, orégano y comino. Tapar y al hervir bajar el fuego y cocinar durante 20 a 30 minutos. Sacar un poco del agua de cocción de las verduras y reservar. Moler con un tenedor o chancar las verduras hasta que estén semimolidas. Mezclar con el pino de carne reservado y corregir la consistencia con el caldo de cocción de las verduras reservado. Probar la sazón. Servir caliente, espolvoreado con perejil o cilantro picado fino y pickles.

Información nutricional por porción: Energía 448 kcal; proteínas 20,2 g; grasa total 16,4 g; colesterol 47,9 mg; carbohidratos 47,6 g; fibra 11,5 g; sodio 383 mg.



PERA

1 pera.

Información nutricional por porción: Energía 88 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 22,6 g; fibra 3,9 g; sodio 0 mg.

ENSALADA SUPREMA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- ½ lechuga
- 4 tallos de apio, cortados en rodelas
- 5 rábanos, en rodajas finas
- 100 g de jamón de pavo en tiritas
- 100 g de queso en tiritas
- ½ yogur natural
- Sal

PROCEDIMIENTO

Picar la lechuga en trozos pequeños y poner en un bol con el apio y el rábano. Cortar el queso y el jamón en tiritas y añadir a la ensalada. Aliñar con ½ yogur natural y sal.

Información nutricional por porción: Energía 171 kcal; proteínas 11,5 g; grasa total 8,5 g; colesterol 44,9 mg; carbohidratos 4,7 g; fibra 1,4 g; sodio 828 mg.



POLLITO ESPAÑOL CON PURÉ DE PAPAS PIAMONTESA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 6 presas de pollo
- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla picada
- Sal, pimienta y una pizca de clavo de olor molido
- 1 bandeja de champiñones
- 2 tarros de salsa de tomates
- 1 cucharada de azúcar

PROCEDIMIENTO

Freír en aceite el pimentón y la cebolla picados finamente. Se aliñan con sal, pimienta y clavo de olor. Dorar el pollo a la plancha, agregar los champiñones enteros y la salsa de tomates con 1 cucharada de azúcar, para evitar la acidez. Cocer durante 20 minutos en olla a presión.

PURÉ DE PAPAS PIAMONTESA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 6 papas regulares
- Sal
- 2 cucharadas de margarina
- 300 ml de leche descremada
- 1 pimentón rojo

PROCEDIMIENTO

Pelar las papas y cocer en agua con sal durante 20 minutos, desde que hierve el agua. Luego pasar por el prensa puré, estando calientes las papas. Agregar margarina y batir con batidora eléctrica hasta que esté suave. Probar la sal. Agregar el



pimentón molido. Calentar el puré en la olla y continuar batiendo con la batidora, agregar la leche tibia lentamente, hasta que quede cremoso. Servir cuando el puré está hirviendo.

Información nutricional por porción (incluye acompañamiento puré): Energía 409 kcal; proteínas 25,1 g; grasa total 11,9 g; colesterol 67,4 mg; carbohidratos 53,4 g; fibra 6,5 g; sodio 331 mg.

CIRUELAS

2 ciruelas.

Información nutricional por porción: Energía 82 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 19,5 g; fibra 2,9 g; sodio 0 mg.



ENSALADA CAPRESE

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1/2 kg de tomates
- 300 g de queso
- 1/2 atado de albahaca
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- Aceto balsámico a gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO

Lavar los tomates y cortarlos en rodajas al igual que el queso, alternándolos en una fuente. Condimentar con aceite, albahaca cortada a mano, sal, pimienta recién molida y aceto balsámico. Decorar 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.

“Muchas frutas son muy ricas con un agregado, pruebe consumir una fruta trozada con yogur bajo en grasas”



RATATOUILLE CON POLENTA AL HORNO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 2 zapallos italianos grandes
- 2 pimentones (rojo y verde)
- 2 cebollas
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 rama grande de albahaca
- ¼ taza de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal

PROCEDIMIENTO

Picar todas las verduras en cubos de 2 cm. sin pelar. Aliñar con albahaca, sal y aceite, agregar el diente de ajo entero. Poner en el horno por 1 ½ hora a fuego medio, revolviendo.

POLENTA AL HORNO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- ¾ taza de harina
- ½ taza de polenta o chuchoca
- Taza de leche
- 1 huevo
- ¼ cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina y polenta en un bol y hacer un hueco en el centro. Mezclar la leche, sal y el huevo e incorporarlos a la mezcla de harina revolviendo hasta mezclar bien. Poner esta mezcla en una fuente aceitada para horno. Hornear a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado.

Información nutricional por porción (ratatouille con polenta): Energía 231 kcal; proteínas 6,7 g; grasa total 8,9 g; colesterol 35,3 mg; carbohidratos 33,7 g; fibra 6,5 g; sodio 213 mg.

Ratatouille





LECHE ASADA CORONADA CON FRAMBUESAS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de azúcar para caramelo
- 1 litro de leche descremada
- 5 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de frambuesas

PROCEDIMIENTO

Acaramelar un molde con la 1/2 taza de azúcar, dejar enfriar. Batir los 5 huevos y el litro de leche y agregar la 1/2 taza de azúcar. Vaciar en el molde acaramelado y poner a horno caliente hasta que cuaje y dore, servir en triángulos rodeados de frambuesas.

Información nutricional por porción: Energía 156 kcal; proteínas 5,4 g; grasa total 2,2 g; colesterol 89,8 mg; carbohidratos 29,2 g; fibra 7,8 g; sodio 69,4 mg.

CREMA DE CHAMPIÑONES

(Para 16 personas)

INGREDIENTES

- 1 taza de callampas secas
- 1 1/2 taza de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas
- 2 tazas de champiñones
- 2 cucharaditas de harina
- 1,5 litro caldo de pollo
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 2 envases de yogur natural descremados
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Con el agua tibia remojar las callampas por 20 minutos. Picar la cebolla fina y cocinar con el aceite en una olla por 10 minutos. Agregar las callampas, champiñones, el agua de remojo de las callampas y el caldo de pollo. Tapar y hervir suave por 20 minutos. Dejar enfriar, agregar perejil y luego licuar, se recomienda no licuar demasiado. Llevar nuevamente a la olla, calentar sin que hierva y agregar el yogur. Para evitar que el yogur se corte, se debe mezclar previamente en un bol con sopa caliente, agregando ésta de a cucharaditas y luego añadir a la sopa. Al servir agregar queso parmesano y una ramita de perejil.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 2,7 g; grasa total 1,9 g; colesterol 20 mg; carbohidratos 7,2 g; fibra 1,9 g; sodio 218 mg.

POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ Y VERDURAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 filetes de pechuga de pollo
- 2 tazas de arroz
- 1 taza de porotos verdes
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- Aceite, sal y orégano





PROCEDIMIENTO

Cocinar el arroz, picar las verduras en juliana, saltear con una cucharadita de aceite en una olla, luego retirar de la olla y en el jugo que quedó de los vegetales saltear el arroz. Incorporar nuevamente los vegetales, salar y cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Cocinar los filetes de pechuga de pollo, en un sartén, con un cucharadita de aceite, sal y orégano.

Información nutricional por porción: Energía 270 kcal; proteínas 16,5 g; grasa total 4,6 g; colesterol 41,5 mg; carbohidratos 63 g; fibra 1,4 g; sodio 243,8 mg.

PIÑA

Un rodaja de piña fresca.

Información nutricional por porción: Energía 74 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 18,6 g; fibra 1,8 g; sodio 1,5 mg



HUMITAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 6 choclos
- 2 cebollas
- 1 taza leche descremada
- 1 rama albahaca
- Aceite
- 1 kg de tomates
- Sal

PROCEDIMIENTO

Pelar los choclos, separar las hojas limpias y grandes de a dos. Picar los choclos y moler junto a la albahaca. Pelar las cebollas, lavar y picar muy finas a cuadritos, luego freír en un sartén con un poco de aceite. Una vez frita la cebolla, mezclar con el choclo molido, la leche y agregar sal. Luego rellenar las hojas de los choclos y amarrar las humitas con tiras de hojas pequeñas. Cocinar en una olla con abundante agua hirviendo, durante 45 minutos. Servir acompañadas de tomate cortado en rebanadas.

Información nutricional por porción: Energía 214 kcal; proteínas 5,4 g; grasa total 6,6 g; colesterol 4 mg; carbohidratos 32,8 g; fibra 5,1 g; sodio 555,3 mg.

MOUSSE DE ARÁNDANOS Y SALSA

(Para 8 porciones)

INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos
- 2 claras
- 1 yogur natural descremado (125 g aprox.)
- 3 hojas de colapez
- ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo
- Hoja de menta para decorar



SALSA DE ARÁNDANOS

- 2 tazas de arándanos
- ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo

PROCEDIMIENTO

Licuar la taza de arándanos. Agregar ¾ taza de azúcar o endulzante. Batir las claras a nieve y mezclarlas suavemente con el yogur natural. Disolver las hojas de colapez en un poco de agua tibia. Mezclar con la pulpa de arándanos y las claras a nieve con el yogur, con movimientos suaves y envolventes. Poner la mezcla en un molde. Refrigerar hasta cuajar. Para preparar la salsa de arándanos, mezclar las 2 tazas de arándanos en la juguera, de ser necesario agregar un poco de agua hasta lograr una consistencia de salsa. Al servir, decorar 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.



ENSALADA DE LECHUGA CON CILANTRO

(Para 6 personas)

- 1 lechuga escarola
- Cilantro
- Sal, aceite y limón

Picar la lechuga en juliana y mezclar con el cilantro picado fino, aliñar a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 35 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 1,1 g; fibra 0,6 g; sodio 213 mg.

TOMATICÁN

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 4 tomates
- 3 choclos grandes
- Sal, pimienta
- 6 huevos
- 6 papas

PROCEDIMIENTO

Picar cebolla en pluma, freírla sin que se dore. Reservar. Pelar y picar tomates en cuadritos, agregar cebolla y sofreír. Picar los choclos y moler en procesador, agregar a la mezcla anterior y hervir hasta que el choclo esté cocido, revolviendo para que no se pegue, durante unos 20 minutos. Agregar sal y pimienta. Añadir los huevos y revolver. Se sirve acompañado con una papa cocida.

Información nutricional por porción: Energía 308 kcal; proteínas 11 g; grasa total 5 g; colesterol 212,5 mg; carbohidratos 55,2 g; fibra 5,8 g; sodio 456,3 mg.



MANZANA RALLADA

Rallar 2 manzanas.

Información nutricional por porción: Energía 163 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 42 g; fibra 6,1 g; sodio 0 mg.

ENSALADA ORIGINAL

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- Algunas hojas de radicchio rojizo
- 1 taza de apio pelado y picado fino
- 30 g de nueces tostadas y picadas
- 30 g de pasas rubias
- 100 g de variedad de lechuga de colores
- 50 g de parmesano en escamas
- 100 g de zanahoria cortada en juliana
- ¼ taza de almendras fileteadas

VINAGRETA

- ¼ taza de aceite
- taza de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de salsa inglesa
- Jugo de ½ limón
- ½ cucharada de mostaza
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes en un bol y condimentar con la vinagreta. Decorar con las almendras fileteadas. El radicchio rojizo se puede reemplazar por una hoja de repollo morado.

Información nutricional por porción: Energía 139 kcal; proteínas 3,7 g; grasa total 9,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 11,8 g; fibra 3,2 g; sodio 257 mg.

TORTA FRÍA DE TOMATES

(Para 16 personas)

INGREDIENTES

- 35 ml de aceite
- 100 g de galletas de agua molidas

RELLENO

- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- 200 g de ricota
- 1 cucharada de salsa de tomates
- ½ cucharadita de azúcar flor
- 2 huevos separados
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 yogur natural (125 g aprox.)
- 4 tomates
- Albahaca

PROCEDIMIENTO

Aceitar un molde con fondo removible de 22 cm de diámetro, reservar. En un bol mezclar el aceite y galletas y forrar con la mezcla el fondo del molde, no apretar mucho. Preparar el relleno, pelar 3 tomates, picar y sacar las semillas, amortiguar la cebolla con sal durante ½ hora, lavar y escurrir. En un bol batir la ricota y agregar la salsa de tomate, azúcar, yemas, cebolla, yogur y albahaca. En otro bol, batir las claras a nieve e incorporar con movimientos envolventes la mezcla reservada y, finalmente, los tomates picados. Verter al molde preparado y refrigerar durante 3 horas. En un bol, colocar 3 cucharadas de agua fría y espolvorear la gelatina; cocinar a baño maría hasta disolver y añadir a la mezcla anterior. Verter al molde preparado y refrigerar durante 3 horas más. Decorar con tomates y albahaca, servir frío.



Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 4,1 g; grasa total 4,5 g; colesterol 27,1 mg; carbohidratos 10,1 g; fibra 1,3 g; sodio 288 mg.

CHIRIMOYA

1/2 chirimoya.

Información nutricional por porción: Energía 95 kcal; proteínas 1,8 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 23,1 g; fibra 5,7 g; sodio 3,5 mg.

PANQUEQUES DE ZAPALLO ITALIANO RELLENO DE CHAMPIÑONES

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de zapallos italianos
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3/4 taza de harina
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- Sal, pimienta

RELLENO

- 2 cucharadas de aceite
- 4 chalotas
- 400 g de champiñones
- 400 g de puntas de espárragos

PROCEDIMIENTO

En un bol, mezclar el zapallo italiano rallado fino con los huevos, mantequilla derretida, harina, queso rallado, nuez moscada, sal y pimienta. Calentar en un sartén a fuego medio y colocar

3 cucharadas de la mezcla de zapallo italiano, cocinar 2 minutos y dar vuelta el panqueque. Cocinar 2 minutos más por el otro lado. Retirar el panqueque a un plato y repetir el procedimiento. Preparar el relleno, en un sartén calentar 2 cucharadas de aceite a fuego bajo y cocinar las chalotas picadas fino. Agregar los champiñones cortados en láminas, y las puntas de espárragos cocidas. Aumentar la temperatura y cocinar a fuego medio. Distribuir la mezcla en cada uno de los panqueques y enrollar. Servir 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.





DAMASCOS

3 damascos.

Información nutricional por porción: Energía 58 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 1,2 g; sodio 46,2 mg.

ENSALADA BRETONA

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de porotos
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- Sal y limón

PROCEDIMIENTO

Remojar los porotos desde el día anterior. Botar el agua de remojo y cocinar en olla a presión con agua limpia por 20 minutos. Picar la cebolla en cuadritos y amortiguar agregando 2 cucharadas de sal sobre ella y revolver, dejar reposar por 15 minutos, luego lavar bajo el chorro de agua fría para sacar la sal en un colador, apretar para sacar el exceso de agua. Picar el perejil fino y mezclar los ingredientes, aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 172 kcal; proteínas 10,1 g; grasa total 1,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 29,3 g; fibra 1,5 g; sodio 152 mg.

PIMIENTOS GRATINADOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 3 pimientos rojos
- 3 pimientos verdes
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña picada fina
- ¼ cucharadita de ají
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 taza de caldo de pollo natural desgrasado
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 taza de arroz grano corto
- 1 taza de agua
- 300 g de choclo en grano
- 100 g de queso rallado

PROCEDIMIENTO

Calentar el horno a temperatura media. Cortar la parte superior de los pimentones y reservar. Retirar con cuidado las semillas, evitando dañar el pimentón. Calentar aceite en una olla. Incorporar la cebolla, ají, comino, caldo de pollo natural desgrasado, concentrado de tomate, arroz y agua. Tapar y cocinar a fuego bajo, hasta que el arroz haya absorbido casi toda el agua. Dejar reposar por 5 minutos tapado. Agregar el choclo previamente cocido y la mitad del queso rallado. Rellene los pimentones con la mezcla de arroz y espolvorear con el queso restante. Tapar con las partes superiores reservadas y poner en una bandeja del horno. Hornear 15 minutos.





Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 8,1 g; grasa total 6,8 g; colesterol 8,7 mg; carbohidratos 39,0 g; fibra 3,5 g; sodio 208 mg.

TUTI FRUTI

(Para 4 personas)

Una taza de frutillas, una taza de cerezas, 2 naranjas y 2 manzanas. Picar las frutas en cuadritos pequeños y mezclar.

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 DE POROTOS VERDES CON CHOCLO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de choclo
- 2 tazas de porotos verdes
- Sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO

Despuntar y deshilar los porotitos y picar a lo largo en juliana, cocer en agua hirviendo, en olla destapada durante 10 minutos. Cocer el choclo y mezclar con lo porotitos, aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 115 kcal; proteínas 2,9 g; grasa total 2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 23,5 g; fibra 5 g; sodio 115 mg.



GUISO DE COLIFLOR GRATINADA

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 2 tazas de leche descremada
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite
- 100 g queso mantecoso o mozzarella
- Sal, pimienta, nuez moscada
- Huevo duro picado (opcional)

PROCEDIMIENTO

Aceitar pailas de greda o pocillos individuales. Cocer la coliflor en agua con sal hasta que esté blanda. Preparar una salsa blanca calentando el aceite, luego agregar la harina y cocinar, incorporar la leche hirviendo y revolver constantemente para que no se pegue. Aliñar con sal, pimienta y nuez moscada. Cortar las ramas y poner por capas en las pailas: una capa de coliflor, queso mantecoso



rallado y cubrir con salsa blanca. Repetir el procedimiento y terminar con salsa blanca y queso rallado para gratinar. Llevar a horno precalentado para gratinar y servir cuando esté dorado.

Información nutricional por porción: Energía 187 kcal; proteínas 10,8 g; grasa total 7,7 g; colesterol 21,7 mg; carbohidratos 20,9 g; fibra 4,77 g; sodio 281 mg.

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
- $\frac{3}{4}$ taza de frutillas licuadas

PROCEDIMIENTO

Hervir la leche descremada con la esencia de vainilla. Retirar e incorporar el endulzante. Agregar la gelatina, previamente hidratada, en media taza de agua fría, llevar nuevamente al fuego hasta





que la gelatina esté totalmente disuelta. Retirar y dejar enfriar. Cuando esté fría, añadir la clara batida y las frutillas licuadas y mezclar. Poner la mezcla en un molde apenas mojado, refrigerar durante unas horas y desmoldar.

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.

CREMA DE ESPÁRRAGOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 atado de espárragos frescos y cocidos
- 6 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 trozo chico de zapallo
- 1 vara de apio en cuadritos
- 1 cebolla mediana en cuadritos
- 1 puerro en cuadritos
- ¼ taza de yogur bajo en calorías natural
- 2 cucharadas de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Cortar los espárragos y reservar las puntas. En una olla dorar el apio, la cebolla y el puerro. Agregar luego los espárragos, el zapallo, sal y pimienta. Cocer durante 5 minutos. Añadir el caldo. Cocer a fuego bajo durante 20 minutos. Licuar y colar. Incorporar el queso, dar un hervor y apagar

el fuego. Agregar el yogur. Saltear las puntas de espárragos en un poco de caldo y cocinar por 3 minutos más. Servir la crema con las puntas de espárragos para decorar. Recordar que, apenas se cuezan los espárragos, se debe escurrir y pasar inmediatamente por agua fría, para mantener el color verde.

Información nutricional por porción: Energía 52,3 kcal; proteínas 4,4 g; grasa total 0,5 g; colesterol 0,8 mg; carbohidratos 9,5 g; fibra 2,6 g; sodio 239 mg.

LASAÑA DE ALCACHOFAS, ACEITUNAS, ESPINACAS Y RICOTA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES MASA LASAÑA

- 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 aceitunas negras
- 5 fondos de alcachofas cocidos
- 2 salsas de tomates
- Orégano

“Pruebe comer una ensalada como plato principal en el almuerzo. No agregue demasiados aderezos a la ensalada”



PROCEDIMIENTO

Mezclar harina y huevos con las manos, poner la harina en un bol y hacer un hueco en el medio, poner los huevos en él. Batir los huevos con un tenedor durante 1 minuto. Agregar la harina a los huevos hasta que no escurran. Mezclar con el resto de la harina, apartando un poco si fuera excesiva y juntar con las manos hasta formar una masa uniforme. Si está muy húmeda agregar algo de la harina reservada. Para verificar que esté lista, con las manos limpias y secas, introducir un dedo dentro de la masa. Si sale limpio y seco, está lista, de lo contrario necesita un poco más de harina. Luego amasar, estirándola y doblándola por la mitad repetidas veces, durante 8 minutos, hasta que la masa esté muy suave. Pasar por una máquina de pasta muchas veces, adelgazándola progresivamente, hasta que tenga el grueso deseado. Luego cortar con cuchillo láminas para lasaña. Hervir abundante agua con sal en una olla y agregar las masas para cocerlas hasta que queden "al dente", luego pasarlas por un bol con agua fría para que no se pegue la masa al rellenar. Para preparar el relleno, en una fuente aceitada, poner una capa de masa, luego ricota mezclada con salsa blanca y aliñada con sal y pimienta. Para la salsa blanca, calentar el aceite y la harina en una olla, agregar la leche caliente y cocinar durante 5 minutos. Distribuir alcachofas picadas en trozos. Para la segunda capa, poner masa y esparcir la salsa de tomates. Rallar queso mantecoso y espolvorear aceitunas picadas en rodajas y cubrir con orégano. Poner hojas frescas de espinacas lavadas. Poner la tercera capa de masa y terminar con el resto de la mezcla de ricota con salsa blanca. Gratinar con más queso mantecoso.

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.



HIGOS CON RICOTA AL HORNO

INGREDIENTES

- 4 higos frescos grandes
- 1 palo de canela
- 3 cucharadas de almendras fileteadas
- 125 g de ricota
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar flor cernida
- Una pizca de canela en polvo
- ½ cucharadita de ralladura fina de naranjas

PROCEDIMIENTO

En una olla, poner el palo de canela y ½ taza de agua. Llevar a ebullición, bajar el fuego y hervir durante 6 minutos o hasta que espese. Sacar el palo de canela e incorporar las almendras. Calentar el horno a temperatura media y agregar aceite a una fuente poco profunda, en la que quepan los higos uno al lado del otro. Realizar 2 cortes en forma de cruz en los higos desde la parte superior hasta 1 centímetro por encima de la base, de modo que se mantengan enteros por la base, y colocarlos en la fuente. Mezclar la ricota, vainilla, azúcar flor, canela en polvo y ralladura de naranjas en un bol pequeño. Repartir el relleno en los higos, introduciéndolo por las cavidades de los



cortes. Espolvorear encima las almendras. Colocar la fuente al horno y gratinar hasta que salga jugo de los higos y las almendras se vean ligeramente tostadas. Dejar enfriar 3 ó 4 minutos. Bañar los higos con el jugo y las almendras que se han caído a la fuente y servir.

Información nutricional por porción: Energía 169 kcal; proteínas 5,7 g; grasa total 4,1 g; colesterol 2,3 mg; carbohidratos 28,4 g; fibra 3,6 g; sodio 66 mg.

BASTONCITOS DE VERDURA CON SALSA DE CILANTRO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 taza de champiñones
- 1 taza de apio

INGREDIENTES SALSA DE CILANTRO

- 1 manojo de cilantro
- 1 yogur natural (125 g aprox.)
- Sal, pimienta

PROCEDIMIENTO

Picar la zanahoria en bastones, el tomate en gajos, los champiñones y apio en rodajas. Mezclar los ingredientes de la salsa hasta formar una pasta, servir sobre la hoja de repollo lavada.

Información nutricional por porción: Energía 98 kcal; proteínas 5,1 g; grasa total 9,7 g; colesterol 12,3 mg; carbohidratos 9,8 g; fibra 2,3 g; sodio 150 mg.

CORVINA EN PURÉ DE GARBANZOS AL MERQUÉN Y ALBAHACA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 600 g de corvina fresca u otro pescado blanco y firme
- ½ kg de garbanzos
- 1 cebolla chica
- ½ cucharada de merquén
- 10 hojas de albahaca
- ½ paquete de brotes de alfalfa





PROCEDIMIENTO

Sellar la corvina en sartén caliente por 1 1/2 minuto por lado. Aliñar con sal, pimienta y llevar a horno caliente a fuego medio, por 5 minutos. Hacer el puré de garbanzos: remojar los garbanzos la noche anterior y desechar el agua de remojo, cocer en olla con agua hasta que estén blandos. Freír la cebolla picada en cuadritos en un poco de aceite. Añadir a los garbanzos y licuar. Aliñar con sal, pimienta, merquén y, finalmente, la albahaca picada fina. Servir en un plato primero el puré, luego el pescado en forma de pirámide sobre el puré y poner los brotes de alfalfa sobre el pescado.

Información nutricional por porción: Energía 537 kcal; proteínas 36,8 g; grasa total 13,2 g; colesterol 139 mg; carbohidratos 65,4 g; fibra 18 g; sodio 337 mg.

ENSALADA DE FRUTA

(Para 4 personas)

Pelar una naranja y dos kiwis, retirar las pepas a una manzana y una pera, cortar en rebanadas y servir.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 0,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,3 g; fibra 2,6 g; sodio 1,2 mg.

SOPA DE ARVEJAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- Ralladura de limón
- 1 papa
- 1 litro de caldo de ave o verduras
- 2 tazas de arvejas frescas o congeladas

PROCEDIMIENTO

Picar la cebolla y sofreír junto a la ralladura de limón. Pelar una papa chica, cortar en cubos pequeños e incorporarla a la cacerola. Agregar sal y pimienta. Añadir 1 litro de caldo, cocinar hasta que la papa esté cocida, dejando que se reduzca el caldo. Agregar 2 tazas de arvejas frescas o congeladas y dejar que la preparación vuelva a hervir. Retirar del fuego y licuar. Volver a calentar y servir.

Información nutricional por porción: Energía 61 kcal; proteínas 3,4 g; grasa total 0,8 g; colesterol 13 mg; carbohidratos 10,5 g; fibra 2,3 g; sodio 179 mg.

AJIACO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 papas peladas y picadas en bastones
- 1 cebolla picada en cuadritos finos
- 400 g de posta
- Ají de color, sal, pimienta, orégano, comino

PROCEDIMIENTO

Dorar la cebolla en cuadritos en 1 cucharada de aceite, luego añadir las papas peladas y cortadas en bastones y sofreír unos 5 minutos. Agregar la carne y cocinar. Cubrir con agua suficiente todas las carnes y papas, añadir sal, pimienta y aliños a gusto. Tapar la olla y al hervir bajar el fuego. Cocinar hasta que las papas estén cocidas. Servir en platos hondos.

Información nutricional por porción: Energía 256 kcal; proteínas 14,5 g; grasa total 8,1 g; colesterol 34,6 mg; carbohidratos 28,9 g; fibra 3,1 g; sodio 245 mg.



“Eliminar, de las verduras, las hojas exteriores y lavar el resto de ellas una por una, en especial la lechuga, espinaca, acelga y repollo”

DURAZNO CON YOGUR DESCREMADO

Un durazno con un yogur descremado.

Información nutricional por porción: Energía 152 kcal; proteínas 10 g; grasa total 0,3 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 27,7 g; fibra 2,6 g; sodio 133 mg.

CREMA DE POLLO

(Para 10 a 12 personas)

INGREDIENTES

- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 400 g de alas de pollo
- 2 ramitas de estragón fresco o seco
- Bouquet garni (laurel, tomillo, hojas de apio y tallos de perejil)
- 6 granos de pimienta negra

- 1 clavo de olor
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de harina
- 1 filete de pechuga de pollo sin piel
- Estragón fresco para decorar
- 2 yemas de huevo

PROCEDIMIENTO

Picar el puerro, zanahoria, cebolla y apio. Poner estos ingredientes con la pechuga de pollo y los condimentos estragón, pimienta, clavo de olor y el bouquet garni, en una olla a hervir en 1 ½ litros de agua, por 30 minutos, a fuego bajo y colar. En una olla mediana, poner aceite y añadir la harina, revolviendo constantemente hasta formar una pasta, vertiendo lentamente el caldo sin dejar de revolver. Llevar al fuego y revolver sin parar hasta que hierva y espese. Luego llevar nuevamente a ebullición. Condimentar con sal y pimienta. Picar el pollo en pequeños dados. Batir las yemas de huevo con un poco de caldo y verter en la sopa. No permitir que la sopa vuelva a hervir. Añadir el pollo y servir espolvoreada con hojas de estragón y un poco de pimienta recién molida.

Información nutricional por porción: Energía 144 kcal; proteínas 13 g; grasa total 5,6 g; colesterol 50,8 mg; carbohidratos 10,1 g; fibra 1,4 g; sodio 174 mg.





SALPICÓN CON ATÚN

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 lechugas
- 1 zanahoria
- 2 tarros de atún al agua
- 1 huevo
- 3 papas
- Aceite, sal y limón

PROCEDIMIENTO

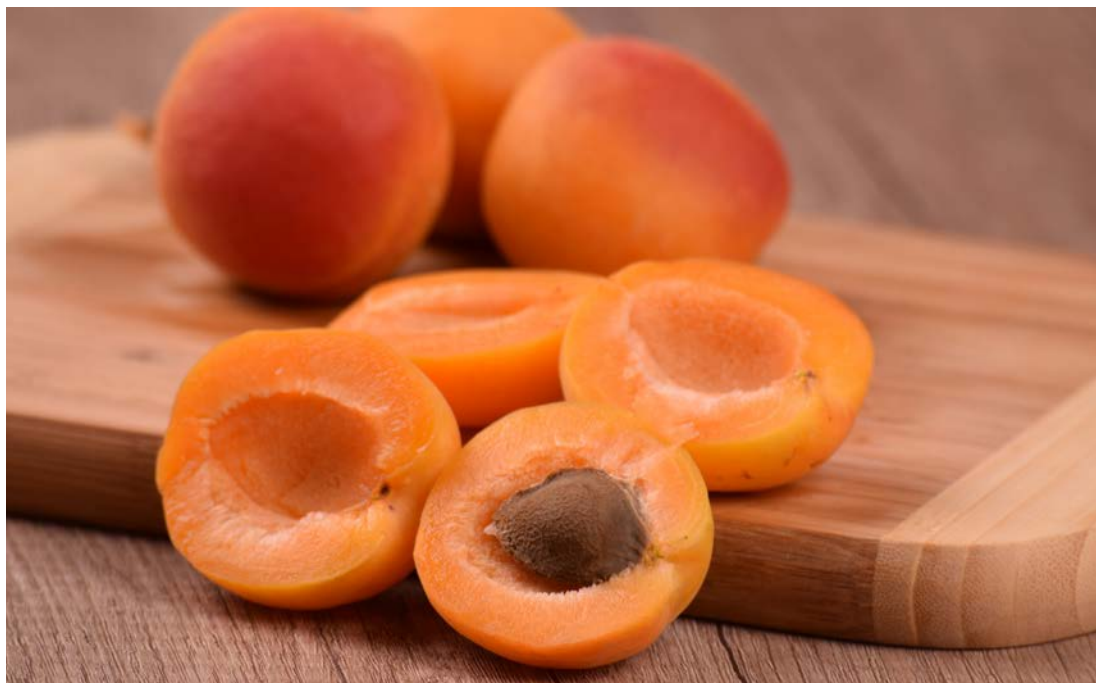
Picar las lechugas en juliana, cocer las papas y la zanahoria y picar en cubos, cocer el huevo duro y cortar en tiras. Desmenuzar el atún. Mezclar todos los ingredientes y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 163 kcal; proteínas 13 g; grasa total 2,6 g; colesterol 35,4 mg; carbohidratos 20 g; fibra 1,9 g; sodio 278,6 mg.

DAMASCOS

3 damascos.

Información nutricional por porción: Energía 58 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 1,2 g; sodio 46,2 mg.



“Cada semana incluir
una nueva fruta o verdura”





TABLA DE EQUIVALENCIAS PARA LA COCINA

Taza	Polvo	Granos	Granulado	Líquidos Sólidos	Líquidos
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
3/4	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
2/3	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
1/2	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
1/3	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
1/4	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
1/8	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

1/4 cucharadita				1 ml
1/2 cucharadita				2 ml
1 cucharadita				5 ml
3 cucharaditas	1 cucharada		1/2 oz fluida	15 ml
	2 cucharadas	1/8 taza	1 oz fluida	30 ml
	4 cucharadas	1/4 taza	2 oz fluida	60 ml
	5 1/3 cucharadas	1/3 taza	3 oz fluida	80 ml
	8 cucharadas	1/2 taza	4 oz fluida	120 ml
	10 2/3 cucharadas	2/3 taza	5 oz fluida	160 ml
	12 cucharadas	3/4 taza	6 oz fluida	180 ml
	16 cucharadas	1 taza	8 oz fluida	240 ml
	1 pt	2 tazas	16 oz fluida	480 ml
	1 qt	4 tazas	32 oz fluida	960 ml
			33 oz fluida	1000 ml
				1 litro



Semana 1

Día	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con avena, manzana y miel • Jugo de naranjas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada mixta • Niditos de carne rellenos • Semáforos helados 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con damascos • Marraqueta con tomate y orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Alitas de pollo a la mostaza y ensalada de repollo americano • Cerezas
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con vainilla • Pan con palta • Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Formitas de polenta • Ensalada de porotos verdes y tomate • Tuti fruti y yogur natural descremado 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con plátano • Pan con mermelada baja en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • Salpicón con pollo, berros y palta • Truffle de berries y ricota
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada con café • Pan integral con queso • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de coliflor • Ensalada Coob • Frutillas con menta 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • Pan pita integral con lechuga y jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomates y choclo • Chupe de pollo • Durazno
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con ciruelas • Pan integral con palta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada Don Fausto • Tortilla de atún • Damascos 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada con menta • Pan integral con tomate y ají verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada Gazpacho • Sopa de zapallitos italianos • Ensalada de fruta
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de frutillas • Yogur descremado con manzana y avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceviche de salmón, palta y lechuga • Crema de pimentones • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Té con leche descremada • Pan integral con palta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zanahorias y cilantro • Ensalada oriental • Leche asada con duraznos
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Té con leche descremada • Tostadas integrales con queso y mermelada baja en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga • Beef y habas tibias • Helado de durazno 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada con duraznos • Pan pita integral con lechuga, tomate jamón de pavo y orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de apio • Ensalada California con una suprema de pollo a la plancha • Compota de manzana
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche • Ensalada de frutas con frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada criolla • Pollo al cilantro con arroz al pimiento • Plátano con miel de palma 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada • Galletas integrales con queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras • Rollo de salmón con ensalada griega • Frutillas con yogur descremado natural

“Pruebe las diferentes texturas de las frutas. Por ejemplo, las manzanas son crujientes; las bananas son suaves y cremosas y las naranjas son jugosas”



Semana 2

Día	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con avena, miel y pera 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada entretenida Corona de alcachofas con arroz primavera Helado de invierno 	<ul style="list-style-type: none"> Leche cultivada Galletas integrales con mermelada baja en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta Filete de cerdo con papa cocida Manzana rallada
Martes	<ul style="list-style-type: none"> Compota de pera Leche descremada Pan pita integral con queso 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de porotos verdes, tomate y palta Tallarines con salsa a la boloñesa Naranja con kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Leche descremada con frutillas Pan integral con tomate y albahaca 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada china Crema de tomate y papa Jalea baja en calorías con fruta picada
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche descremada Marraqueta con jamón de pavo y lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate con pepino y repollo con cilantro Cazuela de vacuno Postre de manzana y sémola 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur descremado Pan con palta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechugas mixtas Guiso de arroz con pimentón Uva
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> Manzana con yogur Marraqueta con tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada exótica Carne mongoliana con arroz chaufán Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Leche descremada con avena 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de hinojo, naranjas y palta Chupe de atún con garbanzos al perejil Tuti fruti
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche Tostadas integrales con palta Kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de apio Pollo crocante con puré de papas Brocheta de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur descremado Pan molde integral con jamón de pavo y tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinaca Chuchoca con osobuco Pepino dulce
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Té con leche descremada Pan integral con huevo revuelto 	<ul style="list-style-type: none"> Rollo frío de papas relleno con verduras y ensalada de lechuga Caldillo de congrio Chirimoya con jugo de naranjas 	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche descremada Marraqueta con pechuga de pollo, lechuga, tomate y palta 	<ul style="list-style-type: none"> Tomates rellenos Paella vegetal Piña al jugo
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> Jugo de mandarina Leche descremada con café Tostadas con palta 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada a la chilena Empanada de horno Huevos falsos 	<ul style="list-style-type: none"> Queque de limón Leche descremada con frutillas 	<ul style="list-style-type: none"> Varitas de vegetales frescos con salsa de ciboulette Pastel de merluza con puré crocante Moras





Semana 3

Día	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche • Ensalada de fruta • Pan con palta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada Waldorf • Arroz con choritos • Mousse de chirimoya alegre 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur descremado • Pan pita con pechuga de pollo y pimentón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga y zanahoria y pasas • Charquicán con pickles • Pera
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Leche Porich • Tostada integral con queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Palta rellena con atún y ensalada de lechuga • Pastel de choclo • Macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur descremado • Pan pita con tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada suprema • Pollito español con puré piamontesa • Ciruelas
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarinas • Leche descremada • Tostada con huevo revuelto 	<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga con salsa de hierbas • Tallarines con tomate fresco y albahaca • Membrillos al jugo 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con menta • Pan molde integral con tomate, lechuga, queso y mostaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada Caprese • Ratatouille con polenta al horno • Leche asada coronada con frambuesas
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Melón • Té con leche descremada • Tostadas con mermelada baja en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • Mousse de palta y ensalada mixta • Panqueques rellenos con espinaca • Durazno 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada con frutillas • Tostadas con tomate y ají verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de champiñones • Pollo a la plancha con arroz con verduras • Piña fresca
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de naranja • Leche descremada • Tostadas con queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de repollo, zanahoria y maní • Pollo en miel con arroz cremoso con zapallo • Jalea con fruta picada 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada con plátano • Pan pita con lechuga palmito y ciboulette 	<ul style="list-style-type: none"> • Humitas con tomate • Mousse de arándanos con salsa
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con fruta y frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Fondos de alcachofa rellenos y porotos verdes • Carne asada con hierbas y papas con ciboulette • Copón de frutas con helado bajo en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada con vainilla • Pan de molde integral con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga con cilantro • Tomaticán • Manzana rallada
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de naranja y durazno • Leche descremada • Tostadas integrales con ricota y mermelada baja en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de betarraga con zanahoria • Espirales con pavo y verduras • Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Clementinas • Té con leche descremada • Pan de molde integral con queso y orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada original • Torta fría de tomates • Chirimoya



Semana 4

Día	Desayuno	Almuerzo	Once	Comida
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugo de naranja ▪ Café con leche descremada ▪ Pan tostado con palta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gazpacho ▪ Pollo con alcachofas y arroz lis ▪ Chirimoya colonial 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Café con leche descremada ▪ Galletas de salvado con mermelada baja en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panqueques de zapallo italiano con champiñones ▪ Damascos
Martes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche descremada con vainilla ▪ Marraqueta con tomate ▪ Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada crujiente ▪ Merluza a la mexicana con puré de papas con albahaca ▪ Peras Astoria 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche descremada con frutillas ▪ Pan con queso 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada bretona ▪ Pimentones gratinados ▪ Tuti fruti
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugo de kiwi ▪ Yogur descremado con cereal integral 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Torre de tomate con albahaca ▪ Pollo a la naranja con arroz verde ▪ Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche descremada con damascos licuados ▪ Tostada con palta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada de porotos verdes con choclo ▪ Guiso de coliflor gratinada ▪ Flan de frutillas
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ciruelas ▪ Café con leche descremada ▪ Pan de centeno con queso 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Causa verde al cilantro ▪ Mousse de mango y limón 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche descremada con duraznos ▪ Pan de molde con jamón de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de espárragos ▪ Lasaña de alcachofa ▪ Higos rellenos con ricota y almendras tostadas
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pera ▪ Té con leche descremada ▪ Tostadas de pan integral con mermelada baja en calorías 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceviche de champiñones y alcachofas ▪ Carne a la cacerola con salsa de verduras ▪ Copa de frutas florida 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugo de naranjas ▪ Pan integral con queso, lechuga y tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bastoncitos de verdura con salsa de cilantro ▪ Corvina con puré de garbanzos al merquén y albahaca ▪ Ensalada de frutas
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jugo de frutillas ▪ Té con leche descremada ▪ Tostada integral con queso 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada de repollo mixta ▪ Berenjenas y zapallitos con tomates y arroz con champiñones ▪ Crema de piña y almendras 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leche fría con café ▪ Galletas integrales con palta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de arvejas ▪ Ajiaco ▪ Durazno con yogur descremado
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Clementinas ▪ Té con leche descremada ▪ Tostada integral con huevo revuelto 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asado a la parrilla con papa cocida ▪ Ensalada a la chilena ▪ Brocheta de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Milkshake de frutilla 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de pollo ▪ Salpicón con atún ▪ Damascos



Índice temático

DESAYUNOS

Café con leche descremada, marraqueta con jamón de pavo y lechuga	19
Café con leche, ensalada de frutas con frutos secos	17
Café con leche, tostadas integrales con palta, kiwis	19
Ciruelas, café con leche descremada, pan de centeno con queso	22
Clementinas, té con leche descremada, tostada integral con huevo revuelto	24
Compota de pera, leche descremada y pan pita integral con queso	19
Jugo de frutillas, té con leche descremada, tostada integral con queso	24
Jugo de frutillas, yogur descremado con manzana y avena	17
Jugo de naranja, café con leche descremada, pan tostado con palta	22
Jugo de naranja y durazno, leche descremada, tostadas integrales con ricota y mermelada baja en calorías	21
Kiwi, yogur descremado con avena	22
Leche con ciruelas, pan integral con palta	16
Leche con vainilla, pan con palta y manzana	16
Leche descremada con café, ensalada de fruta, pan con palta	20
Leche descremada con café, pan integral con queso, pera	16
Leche descremada con vainilla, marraqueta con tomate, manzana	22
Leche Porich y tostadas con queso	20
Mandarinas, leche descremada con café, tostada con huevo revuelto	20
Mandarinas, leche descremada con café, tostadas con palta	20
Manzana con yogur, marraqueta con tomate	19
Melón, té con leche descremada, tostadas con mermelada baja en calorías	21
Naranja, leche descremada, tostada con queso y mermelada baja en calorías	21
Pera, leche descremada, tostadas de pan integral con mermelada baja en calorías	24
Té con leche descremada, un pan integral con huevo revuelto	20
Té con leche, tostadas integrales con mermelada baja en calorías y jugo de melón	17
Yogur con avena, manzana y miel, jugo de naranjas	16
Yogur con avena, miel y pera	17
Yogur con manzana y frutos secos	21

ALMUERZOS

SOPAS Y CREMAS	
Crema de coliflor	32
Crema de pimentones	35
PLATOS FRÍOS Y ENSALADAS	
Arroz verde	67
Causa verde al cilantro	67
Ceviche de champiñones y alcachofa	69
Ceviche de salmón, palta y lechuga	35
Ensalada a la chilena	47
Ensalada a la chilena	72
Ensalada Coob	32
Ensalada criolla	36
Ensalada de apio	44
Ensalada de betarraga con zanahoria	61
Ensalada de porotos verdes y tomate	30
Ensalada de porotos verdes, tomate, lechuga y palta	40
Ensalada de repollo mixta	70
Ensalada de repollo, zanahoria y maní	58
Ensalada de tomate con pepino y repollo con cilantro	41
Ensalada Don Fausto	33
Ensalada entretenida	38
Ensalada exótica	43
Ensalada mixta	29
Ensalada Waldorf	50
Ensalada crujiente	64
Fondos de alcachofa rellenos y ensalada de porotos verdes	59
Formitas de polenta	30
Gazpacho	62
Lechuga costina con salsa de hierbas	55
Mousse de palta	56
Palta rellena con atún y ensalada de lechuga	53
Pollo a la naranja	67
Rollito frío de puré de papas relleno	46
Torres de tomate con albahaca	66
PLATOS CALIENTES	
Arroz con champiñones	71
Arroz con choritos	50
Arroz cremoso con zapallo	58
Arroz Lis	63
Asado a la parrilla con papa cocida	72
Berenjenas y zapallitos con tomates	70
Caldillo de congrio	46
Carne asada con hierbas	60
Carne a la cacerola con salsa de verduras	69
Carne mongoliana con arroz chaufán	43
Cazuela de vacuno	41
Corona de alcachofas con arroz primavera	38
Empanadas de horno	47
Ensalada de lechuga, beef con ensalada tibia de habas	36
Espirales con pavo y verduras	61
Merluza a la mexicana	64
Panqueques rellenos con espinaca	57
Pastel de choclo	53
Pollo al cilantro con arroz al pimiento	37
Pollo con alcachofas y arroz Lis	62



Pollo crocante con puré de papas	44	Leche descremada con frutillas, pan con queso	84
Pollo en miel	58	Leche descremada con frutillas, pan integral con tomate y albahaca	80
Puré de papas con albahaca	65	Leche descremada con frutillas, tostadas con tomate y ají verde	82
Tallarines bañados con tomate fresco y albahaca	55	Leche descremada con menta, pan de molde integral con tomate, lechuga, queso y mostaza	82
Tallarines con salsa a la boloñesa	40	Leche descremada con menta, pan integral con tomate y ají verde	77
Tortilla de atún	33	Leche descremada con plátano, pan pita con lechuga, palmito y ciboulette	83
POSTRES		Leche descremada con vainilla, pan de molde integral con jamón de pavo	83
Brocheta de frutas	45	Leche descremada, pan pita integral con lechuga y jamón de pavo	77
Brocheta de frutas	72	Leche fría con café, galletas integrales con palta	84
Copas de fruta florida	70	Milkshake de frutillas	87
Copón de frutas con helado bajo en calorías	60	Queque de limón	81
Crema de piña y almendras	71	Té con leche, pan integral con palta	78
Chirimoya con jugo de naranjas	46	Yogur descremado, pan con palta	80
Chirimoya colonial con salsa de naranjas	63	Yogur descremado, pan de molde integral con jamón de pavo y tomate	80
Damascos	33	Yogur descremado, pan pita con pechuga de pollo y pimentón	82
Durazno	57	Yogur descremado, pan pita con tomate	82
Frutillas con menta	32		
Helado de durazno	36		
Helado de invierno	39		
Huevos falsos	48		
Jalea de piña con fruta picada	59		
Kiwi	44		
Macedonia	54		
Membrillos al jugo	56		
Mousse de chirimoya alegre	51		
Mousse de mango y limón	68		
Naranja	35		
Naranja con kiwi	41		
Peras Astoria	65		
Plátano	61		
Plátano	67		
Plátano con miel de palma	38		
Postre de manzana y sémola	42		
Semáforos helados	29		
Tuti fruti y yogur natural descremado	31		
		CENAS	
		SOPAS Y CREMAS	
		Crema de calabaza	90
		Crema de champiñones	115
		Crema de espárragos	123
		Crema de pollo	127
		Crema de tomates y papa	102
		Crema de verduras	99
		Sopa de apio	97
		Sopa de arvejas	126
		Sopa de zanahoria y cilantro	95
		Sopa de zapallitos italianos	94
		PLATOS FRÍOS Y ENSALADAS	
Café con leche descremada, galletas de salvado con mermelada baja en calorías	83	Bastoncitos de verdura con salsa de cilantro	125
Café con leche descremada, marraqueta con pechuga de pollo, lechuga, tomate y palta	81	Ensalada Bretona	120
Clementinas, té con leche descremada, pan de molde integral con queso y orégano	83	Ensalada Californiana y suprema de pollo	97
Jugo de naranjas, pan integral con queso, lechuga y tomate	84	Ensalada caprese	113
Leche con damascos, marraqueta con tomate y orégano	77	Ensalada china	102
Leche con plátano, pan con mermelada baja en calorías	77	Ensalada de espinaca	107
Leche cultivada y galletas integrales con mermelada baja en calorías	78	Ensalada gazpacho	94
Leche descremada, 4 galletas integrales con queso	78	Ensalada griega	100
Leche descremada con avena	80	Ensalada de hinojos, naranja y palta	104
Leche descremada con damascos licuados, tostada con palta	84	Ensalada de lechuga con cilantro	117
Leche descremada con duraznos, pan pita integral con lechuga, tomate, jamón de pavo y orégano	78	Ensalada de lechuga, zanahoria y pasas	111
Leche descremada con duraznos, pan de molde con jamón de pavo	84	Ensalada de lechugas mixtas	103
Leche descremada con frutillas	81	Ensalada de repollo americano	91
		Ensalada de tomates y choclo	93
		Ensalada mixta	101
		Ensalada oriental	96
		Ensalada original	118

ONCES



Ensalada suprema	112
Garbanzos al perejil	105
Mayonesa de zanahoria	104
Rollo de salmón con ensalada griega	99
Salpicón con atún	128
Salpicón con pollo, berros y palta	92
Tomates rellenos	108
Torta fría de tomates	118
Varitas de vegetales frescos y salsa de ciboulette	109

PLATOS CALIENTES

Alitas de pollo a la mostaza	91
Chupe de pollo	93
Ajiaco	126
Charquicán	111
Chuchoca con osobuco	107
Corvina en puré de garbanzos al merquén y albahaca	125
Ensalada de porotos verdes con choclo	121
Filete de cerdo con tomate y papa cocida	101
Guiso de arroz con pimentón	104
Guiso de coliflor gratinada	121
Humitas	116
Chupe de atún	105
Lasaña de alcachofas, aceitunas, espinacas y ricota	123
Paella vegetal	108
Panqueques de zapallo italiano relleno de champiñones	119
Pastel de merluza con puré crocante	110
Pimientos gratinados	120
Polenta al horno	114
Pollito español con puré de papas piamontesa	112
Pollo a la plancha con arroz y verduras	115
Puré de papas piamontesa	112
Ratatouille con polenta al horno	114
Tomaticán	117

POSTRES

Cerezas	91
Chirimoya	119
Ciruelas	113
Compota de manzana	98
Damascos	120
Damascos	128
Durazno	57
Durazno	94
Durazno con yogur descremado	127
Ensalada de fruta	95
Ensalada de fruta	126
Flan de frutillas	122
Higos con ricota al horno	124
Jalea baja en calorías con fruta picada	103
Leche asada con durazno	96
Leche asada coronada con frambuesas	115
Manzana rallada	101
Manzana rallada	118
Moras	111
Mousse de arándanos y salsa	116
Pepino dulce	108
Pera	112
Piña	116
Piña al jugo	109
Postre frutillas con yogur descremado natural	100
Trifle de berries y ricota	92
Tuti frutti	105
Tuti frutti	121
Uva	104









Santiago Chile, 2019



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

