



Recetario

LO RICO Y FÁCIL
DE COCINAR
SALUDABLE

DE LUNES A DOMINGO



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



ENSALADA CAPRESE

PARA 8 PERSONAS

INGREDIENTES:

- ½ kg de tomates.
- 300 g de queso.
- ½ atado de albahaca.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharadas de aceite.
- Aceto balsámico a gusto (opcional).

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	114 kcal
PROTEÍNAS	8 g
GRASA TOTAL	4,2 g
COLESTEROL	6,4 mg
CARBOHIDRATOS	13,2 g
FIBRA	3,5 g
SODIO	236 mg

ESPIRALES CON PAVO Y VERDURAS

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	349 kcal
PROTEÍNAS	19,2 g
GRASA TOTAL	2,7 g
COLESTEROL	38 mg
CARBOHIDRATOS	59,2 g
FIBRA	6,3 g
SODIO	251,2 mg

JALEA CON FRUTA PICADA

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 jalea sin calorías.
- 1 manzana.
- 1 naranja.
- 1 plátano.

PROCEDIMIENTO:

Pela y pica una manzana, naranja y plátano. Prepara la jalea como indican las instrucciones. Reparte la fruta en 6 pocillos y agrega la jalea, refrigera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	97 kcal
PROTEÍNAS	9,2 g
GRASA TOTAL	0,9 g
COLESTEROL	0 mg
CARBOHIDRATOS	14,9 g
FIBRA	1,4 g
SODIO	0 mg

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:

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

PESCADO A LA MEXICANA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

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

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN *

ENERGÍA	424 kcal
PROTEÍNAS	36,6 g
GRASA TOTAL	14 g
COLESTEROL	136 mg
CARBOHIDRATOS	40,9 g
FIBRA	5,8 g
SODIO	385 mg

PURÉ DE PAPAS CON ALBAHACA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

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

FLAN DE FRUTILLAS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	50 kcal
PROTEÍNAS	2,6 g
GRASA TOTAL	0,6 g
COLESTEROL	5 mg
CARBOHIDRATOS	6 g
FIBRA	1 g
SODIO	46 mg

ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y MANÍ

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

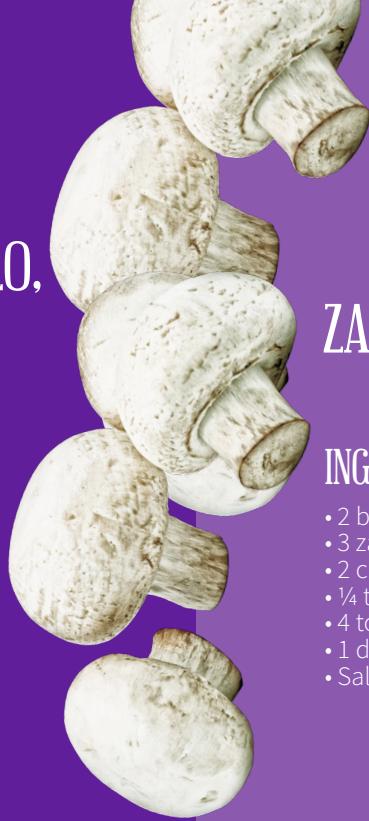
- 3 tazas de repollo blanco.
- 3 tazas de repollo morado.
- 3 zanahorias.
- ½ taza de maní sin sal.
- Sal, aceite y limón.

PROCEDIMIENTO:

Pica los repollos en juliana y ralla las zanahorias, mezcla con el maní y aliña.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	68 kcal
PROTEÍNAS	1,9 g
GRASA TOTAL	4,1 g
COLESTEROL	0 mg
CARBOHIDRATOS	6 g
FIBRA	2,3 g
SODIO	225,8 mg



BERENJENAS CON ZAPALLITOS Y TOMATES

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas.
- 3 zapallitos.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- ¼ taza de aceite.
- 4 tomates.
- 1 diente de ajo.
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO:

Pela las berenjenas y zapallitos en rodelas, saltea con el ajo picado finito. Agrega los tomates pelados y cortados en cuatro. Agrega sal, pimienta y el perejil picado. Tapa y cocina a fuego bajo, durante 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	126 kcal
PROTEÍNAS	0,1 g
GRASA TOTAL	8,2 g
COLESTEROL	0 mg
CARBOHIDRATOS	10,2 g
FIBRA	4 g
SODIO	345 mg

ARROZ CON CHAMPIÑONES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de champiñones cortados finitos.
- 1 taza de arvejas cocidas.
- 3 tazas de agua.
- ½ taza de cebolla picada fina.
- 1 taza de tomate picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta a gusto.

PROCEDIMIENTO:

En una olla grande, saltea el arroz, tomate, champiñones y cebolla en aceite durante 5 minutos, revuelve de vez en cuando. Agrega agua, sal y pimienta a gusto, mezcla bien, tapa y cocina por 20 minutos, añade las arvejas y revuelve.

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

POSTRE DE FRUTAS CON YOGUR DESCREMADO NATURAL

Una taza de frutas de la estación 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 DON FAUSTO

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de tomates pelados y picados en cubitos chicos.
- 2 tazas de palta en cuadritos chicos.
- 2 tazas de choclo.
- ¼ taza de cebollines en rodajas.

ALIÑO:

- 3 cucharadas de vinagre.
- 3 cucharadas de aceite.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 2 cucharadas de perejil picado fino.
- 2 cucharadas de cilantro picado fino.
- 1 cucharadita de sal.

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	230 kcal
PROTEÍNAS	5,8 g
GRASA TOTAL	13,2 g
COLESTEROL	0 mg
CARBOHIDRATOS	30,6 g
FIBRA	14,6 g
SODIO	116 mg

TORTILLA DE ATÚN

PARA 2 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	203 kcal
PROTEÍNAS	24,2 g
GRASA TOTAL	9,9 g
COLESTEROL	233,3 mg
CARBOHIDRATOS	2 g
FIBRA	0 g
SODIO	506 mg

TUTTI FRUTTI

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

Pica las frutas en cuadritos pequeños y mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	72 kcal
PROTEÍNAS	1,1 g
GRASA TOTAL	0,7 g
COLESTEROL	0 mg
CARBOHIDRATOS	17,5 g
FIBRA	3,1 g
SODIO	0,4 mg

ENSALADA WALDORF

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 4 tazas de apio.
- 3 manzanas verdes.
- 6 nueces.
- 4 cucharadas de yogur natural descremado.
- Jugo de ½ limón.
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	99 kcal
PROTEÍNAS	2,2 g
GRASA TOTAL	4,2 g
COLESTEROL	0,2 mg
CARBOHIDRATOS	15,4 g
FIBRA	3,1 g
SODIO	207 mg

PANQUEQUES DE ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON CHAMPIÑONES

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de zapallos italianos.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de aceite.
- ¾ taza de harina.
- ¼ taza de queso parmesano rallado.
- ½ cucharadita de nuez moscada.
- Sal y pimienta.

RELLENO:

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

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	249 kcal
PROTEÍNAS	10,7 g
GRASA TOTAL	10,2 g
COLESTEROL	73,9 mg
CARBOHIDRATOS	29,2 g
FIBRA	3,8 g
SODIO	349 mg

HUEVOS FALSOS

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

Utiliza platos de color. Coloca 5 cucharadas de yogur (como si fuese clara de huevo) y sobre él, pon dos mitades de duraznos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	87,4 kcal
PROTEÍNAS	2,5 g
GRASA TOTAL	0,5 g
COLESTEROL	1,5 mg
CARBOHIDRATOS	18 g
FIBRA	0,6 g
SODIO	3,6 mg

ENSALADA ORIENTAL

PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

ALIÑO:

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

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR PORCIÓN

ENERGÍA	141 kcal
PROTEÍNAS	15,7 g
GRASA TOTAL	8,4 g
COLESTEROL	33,1 mg
CARBOHIDRATOS	8,4 g
FIBRA	2,2 g
SODIO	402 mg

GARBANZOS AL PEREJIL

PARA 10 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de garbanzos.
- 2 cucharadas de perejil fresco.

ALIÑO:

- 3 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia).
- 1 cebolla pequeña picada fina.
- 1 ají verde sin semillas y picado fino.
- 2 cucharadas de yogur natural.
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR PORCIÓN

ENERGÍA	176 kcal
PROTEÍNAS	17,2 g
GRASA TOTAL	3,8 g
COLESTEROL	21,7 mg
CARBOHIDRATOS	18,3 g
FIBRA	1,8 g
SODIO	253 mg

SEMÁFOROS HELADOS

PARA 8 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 4 plátanos
- 8 palitos de helado.
- 4 bolitas de melón tuna.
- 4 bolitas de durazno.
- 4 bolitas de sandía.

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR PORCIÓN

ENERGÍA	102 kcal
PROTEÍNAS	1,2 g
GRASA TOTAL	0,4 g
COLESTEROL	0 mg
CARBOHIDRATOS	17,8 g
FIBRA	1,8 g
SODIO	3 mg

LASAÑA DE ALCACHOFAS, ACEITUNAS, ESPINACAS Y RICOTA

PARA 10 PERSONAS

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

PROCEDIMIENTO:

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

ENSALADA CRIOLLA

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES:

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

ALIÑO:

- 1 cucharada de vinagre.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 cucharadita de mostaza.

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	115 kcal
PROTEÍNAS	4 g
GRASA TOTAL	9,3 g
COLESTEROL	70 mg
CARBOHIDRATOS	5,9 g
FIBRA	4,6 g
SODIO	113 mg

MOUSSE DE ARÁNDANOS Y SALSA

PARA 8 PORCIONES

INGREDIENTES:

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

SALSA DE ARÁNDANOS:

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

PROCEDIMIENTO:

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

ENERGÍA	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

SUGERENCIAS PARA EL DESAYUNO O LA ONCE

SÁNDWICH CAPRESE

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

SÁNDWICH ATÚN CON PALTA

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

SÁNDWICH CHACARERO CON CHAMPIÑONES

- 1 pan marraqueta.
- Porotos verdes cocidos.
- Rebanadas de tomate.
- Ají picado.
- 1 champiñón salteado.

QUESADILLA DE POLLO Y PIÑA

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

3 PORCIONES

QUESADILLA CON VERDURAS

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

2 PORCIONES

ATRÉVETE A PREPARAR RECETAS RICAS, FÁCILES Y SALUDABLES.

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

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

PIZZA INDIVIDUAL

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

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido. Queda prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización escrita de sus autores.

Autores:

**Alejandra Domper
Isabel Zacarías
Carmen Gloria González**