



FACULTAD DE MEDICINA  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE CHILE



# HALLOWEEN ~Saludable~



Internas Nutrición y Dietética UC



# "FRANKENSKIWI"

**Ingredientes:** (para 4 personas)

- 4 kiwis
- Chips de chocolate 70% cacao

**Preparación:**

1. Lavar y pelar 3/4 del kiwi (el otro cuarto simulará el pelo de frankenskiwi).
2. Insertar los chips de chocolate simulando los ojos.
3. Con un pincel dibujar con chocolate derretido la sonrisa, nariz y mejillas.
4. ¡Y compartir en familia!





# "MÓNSTRUOS DE MANZANA"

## Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 manzana verde grande
- 2 frutillas
- 1 cda de pasta de maní casera
- Cobertura de chocolate 70% cacao
- Semillas de maravilla

## Preparación:

1. Lavar y cortar las manzanas en cuartos y realizar una abertura en el centro.
  2. Lavar y cortar las frutillas en láminas.
  3. A baño maría, derretir la cobertura de chocolate, hacer chips y dejar enfriar.
  4. Armar los monstruos agregando la pasta de maní en la abertura de la manzana.
  5. Insertar la lengua de frutilla y los dientes de semillas de maravilla.
- Finalmente insertar los ojos de chips de chocolate y servir.





# "ARAÑITAS CARIÑOSAS"

**Ingredientes:** (para 4 personas)

- 2 huevos duros
- 4-5 aceitunas sin hueso
- Cilantro
- Aceite de oliva

**Preparación:**

1. Cortar los huevos duros por la mitad
  2. Lavar y picar el cilantro fino
  3. Para hacer la pasta de relleno, moler las yemas y mezclarlas con 2 cdtas de aceite de oliva y cilantro.
  4. Cortar las aceitunas por la mitad para hacer el cuerpo de la araña y otros trocitos para las patitas.
- ¡Armar y disfrutar!

