

A) D Recetario campaña alimentos para Chile

POR: INTERNAS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA UC

Javiera Cano - Gabriela Cárdenas - María Jesús Fuenzalida



Indice

Como futuras nutricionistas quisimos llegar a sus hogares para aportar con un granito de arena desde nuestra área. En este recetario les enseñaremos y les daremos sugerencias de cómo poder optimizar los alimentos que vienen en la caja. Son tiempos difíciles y sabemos que la ayuda nunca está de más, es por esto que esperamos que el recetario les pueda servir. Les mandamos un abrazo virtual y afectuoso.

Javiera Cano, Gabriela Cárdenas, María Jesús Fuenzalida

Página 1 Garbanzos guisados
Página 2 Crema de garbanzos
• Página 3 Tallarines con salsa blanca
Página 4 Budín de tallarines
Página 5 Albóndigas de jurel
Página 6 Pastel de papa
Página 7 Ensalada de lentejas
• Página 8 Hamburguesas de lentejas
Página 9 Tortillas de harina
Página 10 Rollitos de atún
Página 11 Masa de pantrucas
Página 12 Pantrucas
Página 13 Crema de lentejas
Página 14 Fideos con salsa
Página 15 Porotos con rienda
Página 16 Crema de porotos

Página 17 Bolitas de garbanzos
Página 18 Pan amasado

• Página 19 Idea de planificación

• Página 20 Glosario

Garbanzos guisados

Ingredientes (4 - 5 porciones)

- 11/2 taza de garbanzos
- 1 1/2 taza de zapallo en cubo
- 1/2 und de cebolla en cubo
- 1 diente de ajo en cubo

- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Aliños a gusto (pimienta, tomillo)
- 1/2 und de pimentón rojo en cubo 11/2 a 2 litros de agua caliente
 - Caldo concentrado de verduras (opcional)

- Remojar los garbanzos durante toda la noche.
- Una vez pasado el tiempo, botar el agua de remojo y lavar los garbanzos.
- En una olla, calentar las 2 cucharadas de aceite, agregar la cebolla, la sal a gusto y el ajo y cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar los cubos de pimentón y zapallo. Cocinar por 5 minutos.
- Agregar a la olla los garbanzos, el caldo concentrado de verduras (opcional), los aliños a gusto y al menos 1 1/2 litro de agua (los garbanzos deben quedar cubiertos de líquido). Cocinar por 45 a 50 minutos (cocinar hasta que los garbanzos estén blandos).
- Listo! ya puedes disfrutar de un rico plato de garbanzos guisados.

Crema de garbanzos

Ingredientes (4 porciones)

¡Puedes ocupar los garbanzos del día anterior si es que te quedaron!

- 11/2 taza de garbanzos
- 1 und de cebolla en cubo
- 1 diente de ajo en cubo
- 3 tazas de agua

- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Aliños a gusto (ají de color, pimienta)
- Perejil a gusto (opcional)

- Remojar los garbanzos durante toda una noche.
- Una vez pasado el tiempo, botar el agua de remojo y lavar los garbanzos.
- En una olla, calentar a fuego medio las 2 cucharadas de aceite, agregar la cebolla junto con el ajo y los aliños a gusto.
- Agregar los garbanzos en la olla y revolver bien. Agregar las 3 tazas de agua y dejar hervir a fuego bajo durante 30 a 40 minutos o hasta que los garbanzos estén blandos y cocidos.
- Una vez listos, retirarlos del fuego. Luego, con la ayuda de una licuadora licuar los garbanzos junto con un poco de líquido de la cocción hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir la crema y decorar con perejil picado a gusto (opcional).

Tallarines con salsa blanca

Ingredientes (5 porciones)

- 1 paquete de tallarines
- 4 cucharadas de harina
- 3 tazas de leche
- Aceite
- Sal a gusto

- Vierte la pasta en abundante agua hirviendo con sal a gusto. Mantén a ebullición suave con olla destapada. Revuelve de vez en cuando. Una vez cocidos (aproximadamente 10 minutos), escurre el agua y deja reposar.
- Para la salsa blanca: En una olla a fuego medio con una cucharadita de aceite, debes agregar las 3 tazas de leche e ir poniendo de a poco las 4 cucharadas de harina e ir revolviendo cada vez que las eches. Disolver hasta que se espese, le debes poner la sal y se le puede agregar pimienta, orégano (con las especias que más te gustan), debe tomar consistencia y no dejar de revolver por 10 minutos.
- Una vez lista tu salsa, sirve los tallarines y echa encima de estos un cucharón de salsa blanca, y listo
 está servido.



Budin de tallarines

Ingredientes (4 porciones)

¡Puedes ocupar los tallarines del día anterior si es que te quedaron!

- 1 paquete de tallarines
- 5 cucharadas de harina
- 1 ½ taza de leche
- 4 und de huevos
- 2 cucharadas de aceite

- 1 und de cebolla (opcional)
- 1 und de tomate (opcional)
- Sal a gusto
- Queso laminado o rallado (opcional)
- Aliños a gusto (orégano, pimienta, comino)

- Preparar los tallarines con agua hervida durante 10 minutos o se pueden usar los fideos que hayan sobrado del día anterior.
- Para preparar la salsa blanca, en una olla agregar la leche y harina y disolver hasta que se espese. Debe tomar consistencia y no dejar de revolver por 10 minutos.
- Picar la cebolla y tomate, agregar aliños a gusto y aceite.
- En un bowl aparte batir los huevos y agregar las verduras.
- En una olla o bowl mezclar los fideos con el huevo, verduras y salsa blanca.
- Poner el contenido de la olla en una budinera, puedes agregar queso laminado o rallado encima si lo deseas. Llevar al horno por 10 minutos. Una vez que esté listo o se vea más dorado, servir.

Albondigas de jurel

Ingredientes (4 porciones)

- 1 lata de jurel
- 1 und de huevo
- 1/2 und de cebolla (opcional)
- 1/2 und de pimentón (opcional)
- 1/2 und de zanahoria (opcional)

- 4 cucharadas de harina
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto

• Aliños a gusto (perejil, ajo, pimienta)



Preparación

- Escurrir la lata de jurel para quitarle el exceso de agua.
- En un bowl, incorporar el jurel con las verduras, aliños y sal a gusto (las verduras se pueden sofreír previamente si así lo desea).
- En otro bowl, mezclar el huevo con las 4 cucharadas de harina o pan rallado (opcional).
- Unir la mezcla de ambos bowl hasta formar una mezcla uniforme tipo masa.
- Formar las albóndigas con las manos y llevar al horno durante 20 minutos, y listo!.

Ideas de acompañamiento: Puedes acompañar esta preparación con arroz, fideos o ensaladas

Pastel de Papas

Ingredientes (4 porciones)

- 1 caja de puré de papa
- 1 taza de leche
- 1 und de cebolla en cubo
- 1 tarro de jurel
- 1 diente de ajo en cubo

- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Aliños a gusto (orégano, comino, ají de color, pimienta, aliño completo)



- En una sartén, calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio, agregar la cebolla en cubo y el diente de ajo. Cocinar por 6 a 7 minutos o hasta que la cebolla esté cocida y transparente.
- Agregar el jurel (ya escurrido y desmenuzado), 1 taza de agua, sal y aliños a gusto y revolver por 2 minutos más. Retirar del calor y verter a una fuente mediana que pueda ir al horno.
- En una olla, poner 2 tazas de agua hirviendo, agregar 1 cucharada de aceite y 1/2 cucharadita de sal, añadir la taza de leche, verter de una vez el puré instantáneo de papa. Dejar reposar 2 minutos y revolver con una cuchara de madera.
- Distribuir el puré sobra la mezcla de jurel. Emparejar y espolvorear con queso rallado (opcional) y una pizca de ají de color (opcional). Hornear por 10 a 15 minutos o hasta calentar y dorar.

Ensalada de lentejas

Ingredientes (4 porciones)

- 1 paquete de fideos
- 1 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1 lata de atún
- 2 huevos duros
- 1 und de pimentón rojo en cubo

- 1/2 und de cebolla en cubo
- 3 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Perejil a gusto (opcional)



- En una olla con abundante agua hirviendo, agregar el paquete de fideos, la sal a gusto y 1 cucharada de aceite. Cocinar hasta que los fideos estén blandos.
- Una vez terminada la cocción de los fideos, pasar los fideos por agua fría y escurrilos muy bien.
- En un sartén, calentar las 2 cucharadas de aceite y sofreír la cebolla hasta que esta se dore. Luego, agregar las lentejas con un poco de sal y las deja cocinar durante 3 minutos.
- Una vez listas las lentejas, en un bowl mezclamos los fideos, la cebolla con las lentejas, el pimentón, el atún y los huevos duros picados.
- Finalmente, se le agrega a la ensalada aceite, sal y pimienta a gusto. Opcionalmente, se puede decorar con perejil una vez que se sirva la ensalada.

Hamburguesas de lentejas

Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de lentejas crudas
- 1 und de cebolla en cubo
- 1 und de zanahoria (opcional)
- Sal a gusto

- 1 cucharadita de aceite
- 3 cucharadas de harina
- Aliños a gusto (ajo, comino, pimienta)



Preparación

- Remojar las lentejas durante toda la noche. Una vez pasado el tiempo, botar el agua de romojo y
 lavar las lentejas. En un olla, agregar las lentejas, sal y aliños a gusto y cocinar por 30 minutos. Una
 vez que las lentejas estén cocidas, retirar la olla del fuego y colar las lentenjar para quitar el exceso
 de agua. Luego, licuar la mitad de las lentejas hasta que quede una pasta. Reservar la otra mitad.
- En un bowl, agregar la cebolla, zanahoria rallada, la cucharadita de aceite, la pasta de lentejas y las lentejas enteras. Mezclar hasta que se incorpore todo. Armar las hamburguesas con las manos (si la mezcla está muy líquida agregar harina de 1 cucharada por vez), llevarlas al horno y cocinar durante 20 minutos y servir.

Ideas de acompañamiento: Puedes acompañar esta preparación con arroz, fideos o ensaladas

Tortillas de harina

Ingredientes (8 - 10 porciones)

¡La porción sugerida es de 2 tortillas por persona!

- 11/2 taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua tibia

Preparación

- En un bowl, agregar la harina con la sal. Hacer un hueco en el medio de la harina y agregar las 3 cucharadas de aceite y la taza de agua tibia de a poco.
- Luego, mezclar todo hasta formar una mezcla homogénea y amasar por unos 5 minutos. Dejar reposar la masa durante 30 minutos aproximadamente.
- Hacer bollitos y estirarlos con un uslero.
- Finalmente, calentar un sartén (sin aceite) y cocinar las masas hasta que se doren levemente.

Ideas de acompañamiento: Puede utilizar estas tortillas para hacer rollitos de atún (ver pág. 10)



Rollitos de ativa

Ingredientes (4 - 5 porciones)

- 8 a 10 tortillas de harina
- 1 diente de ajo en cubo
- 1 und de zanahoria rallada
- 1/2 und de cebolla en cubo
- 1 taza de arroz blanco cocido

- 1 lata de atún
- 1 bolsa de salsa de tomate
- 3 hojas de lechuga picadas
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta a gusto



- Escurrir la lata de atún para quitarle el exceso de líquido que trae. Dejar el atún en un recipiente.
- En un sartén, calentar 1 cucharada de aceite, agrega el ajo, la cebolla y la zanahoria. Sofreír hasta que esté todo cocido o hasta que la cebolla esté transparente.
- Luego, agregar el atún y el arroz cocido. Mezclar hasta que integren bien los ingredientes del sartén. Finalmente, agregar la salsa de tomate y los aliños a gusto. Dejar enfriar por unos minutos.
- Coger una de las tortillas de harina (previamente elaboradas), poner un poco de lechuga y agregar una cucharada de la mezcla de atún y arroz realizada en el paso anterior. Luego, enrollar la tortilla de harina para poder servirlas.
- Repetir estos pasos hasta rellenar todas las tortillas.

Masa de Partrucas

Ingredientes (4 – 5 porciones)

- 2 tazas de harina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- Agua (cantidad necesaria para formar una masa de textura blanda y compacta)



Preparación

- En un bowl, poner las 2 tazas de harina y la cucharadita de sal. Hacer un hoyo al medio de esta mezcla y agregar el huevo y un poco de agua.
- Con las manos ir juntando todos los ingredientes y agregar agua de a poco hasta formar una masa blanda. Importante que la masa no se pegue en las manos.
- Una vez lista la masa, con la ayuda de un uslero estirar la masa en un mesón enharinado y cortar cuadrados de 2 cm.

Ideas de acompañamiento: Puede utilizar esta masa para hacer pantrucas (ver pág. 12)

Partrucas

Ingredientes (4 - 5 porciones)

- 2 cucharadas de aceite
- 1 und de cebolla en juliana
- 1 diente de ajo en cubo
- 1/2 pimentón rojo en tiritas
- 2 und de zanahoria en tiritas

- 2 huevos batidos
- Sal a gusto
- Aliños a gusto (orégano, pimienta)
- 11/2 litro de agua caliente
- Caldo concentrado de costilla (opcional)

- En una olla, calentar las 2 cucharadas de aceite, agregar la cebolla, el ajo, el pimentón y las zanahorias. Sofreír durante unos segundos, removiendo de vez en cuando. Luego, verter completamente el agua y agregar el caldo concentrado de costilla (opcional).
- Condimentar con la sal y los aliños a gusto, dejar cocinar a fuego medio durante 10 minutos aproximadamente para impregnar los sabores. Luego, agregar la masa de pantrucas (previamente elaborada) y cocinar a fuego fuerte durante 6 a 8 minutos más hasta cocerlas completamente, remover de vez en cuando para que no se peguen.
- Finalmente, cuando estén listas las pantrucas agrega los 2 huevos batidos y cocina sólo por 2 minutos. Al momento de servir espolvorea cilantro o perejil picado (opcional).

Crema de lentejas

Ingredientes (4 porciones)

¡Puedes ocupar las lentejas del día anterior si es que te quedaron!

- 11/2 taza de lentejas
- 1 und de cebolla en cubo
- 1 diente de ajo en cubo
- 3 tazas de agua

- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Aliños a gusto (ají de color, pimienta)
- Perejil a gusto (opcional)

pimienta)

- Remojar las lentejas durante toda una noche.
- Una vez pasado el tiempo, botar el agua de remojo y lavar las lentejas.
- En una olla, calentar a fuego medio las 2 cucharadas de aceite, agregar la cebolla junto con el ajo y los aliños a gusto.
- Agregar las lentejas en la olla y revolver bien. Agregar las 3 tazas de agua y dejar hervir a fuego bajo durante 30 a 40 minutos o hasta que las lentejas estén blandas y cocidas.
- Una vez listas, retirarlas del fuego. Luego, con la ayuda de una licuadora licuar las lentejas junto con un poco de líquido de la cocción hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir la crema y decorar con perejil picado a gusto (opcional).

Fideos con salsa

Ingredientes (4 porciones)

- 1 paquete de fideos
- 1 bolsa de salsa de tomate
- 1 und de cebolla (opcional)
- 1 und de tomate (opcional)

- 1 und de zanahoria (opcional)
- 1 cucharadita de aceite
- Sal a gusto
- Aliños a gusto (ajo, orégano)



- Hervir agua en una olla o hervidor, una vez que esté hervida el agua agregar el paquete de fideos, la sal a gusto y el aceite
- Cocinar durante 10 minutos o hasta que los fideos estén cocidos.
- En una olla aparte, agregar la salsa de tomate con las verduras (opcional) y aliños a gusto. Cocinar hasta que esté bien caliente la salsa y las verduras cocidas.
- Servir los fideos y agregar la salsa. Si deseas puedes espolvorear queso rallado al momento de servir los fideos con salsa.

Porotos con rienda

Ingredientes (4 porciones)

- 2 tazas de porotos crudos
- 1 und de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 paquete de tallarines
- 5 a 6 tazas de zapallo en cubo

- Sal a gusto
- Aliños a gusto (comino, ají de color, ajo, pimienta)



- Remojar los porotos durante toda la noche.
- Una vez pasado el tiempo, botar el agua de remojo y lavar los porotos.
- Cocinar los porotos y el zapallo en olla a presión 20 minutos o en olla común durante 45 minutos junto con la sal a gusto.
- Una vez que los porotos y el zapallo ya estén cocidos, sofreír la cebolla con los aliños a gusto y el aceite. Cuando la cebolla ya esté transparente y cocida se añade a los porotos con el zapallo.
- Agregar los tallarines, cocinar por 10 minutos más o hasta que los tallarines estén blandos.
- Listo! ya puedes disfrutar de unos ricos porotos con rienda.

Crema de porotos

Ingredientes (4 porciones)

¡Puedes ocupar los porotos del día anterior si es que te quedaron!

- 1 1/2 taza de porotos
- 1 und de cebolla en cubo
- 1 diente de ajo en cubo
- 3 tazas de agua

- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Aliños a gusto (ají de color, pimienta)
- Perejil a gusto (opcional)

- Remojar los porotos durante toda una noche.
- Una vez pasado el tiempo, botar el agua de remojo y lavar los porotos.
- En una olla, calentar a fuego medio las 2 cucharadas de aceite, agregar la cebolla junto con el ajo y los aliños a gusto.
- Agregar los porotos en la olla y revolver bien. Agregar las 3 tazas de agua y dejar hervir a fuego bajo durante 30 a 40 minutos o hasta que los porotos estén blandos y cocidos.
- Una vez listos, retirarlos del fuego. Luego, con la ayuda de una licuadora licuar los porotos junto con un poco de líquido de la cocción hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir la crema y decorar con perejil picado a gusto (opcional).

Bolitas de garbanzos

Ingredientes (5 - 6 porciones)

- 2 tazas de garbanzos crudos
- 1/2 unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Dejar los garbanzos remojando en agua durante 24 horas.
- Luego, retira el agua de los garbanzos y agrégalos sin cocinar a la procesadora o picadora con la cebolla y el ajo. Tritúralos hasta conseguir una mezcla espesa y que no se pegue en las manos. A esta preparación agrégale la sal y aliños a gusto y déjala reposar entre 30 minutos y una hora. Con esta mezcla reposada, prepara unas bolitas medianas.
- Para freírlas, calentar a fuego alto aceite en una olla. Cocina las bolitas hasta que estén doradas.

Ideas de acompañamiento: Puedes acompañar esta preparación con arroz, fideos o ensaladas



Par amasado

Ingredientes (5 porciones)

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvos de hornear (opcional)
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de agua tibia

Preparación

- En un bowl, agregar las 2 tazas de harina, la cucharadita de sal, la cucharadita de polvos de hornear (opcional) y las 2 cucharadas de aceite. Revolver todo y agregar el agua de a poco. Comenzar amasar hasta lograr una consistencia homogénea (si es necesario agregar más agua).
- Una vez lograda la consistencia necesaria de la masa (la masa no se debe pegar en las manos), encienda el horno a 180°C. Separe la masa con la forma que desee (redonda o cuadrada) y póngalos en la bandeja del horno. Finalmente, hornear el pan por 25 minutos.

 $oxed{Ideas}$ de $oxed{acompa ilde{n}amiento}$: Cualquier acompa $oxed{n}$ amiento que usted tenga disponible en su casa



Idea de planificación

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Garbanzos guisados	Crema de garbanzos	Tallarines con salsa blanca	Budín de tallarines	Albóndigas de jurel	Pastel de papas	Ensalada de lentejas
Hamburguesa de lentejas	Rollitos de atún	Pantrucas	Crema de lentejas	Fideos con salsa	Porotos con rienda	Crema de porotos

Bolitas de garbanzos

^{*}Esta planificación es una **sugerencia** de cómo puede ordenar sus almuerzos en caso de que le hayan quedado alimentos del día anterior. De ser posible trate de acompañar sus comidas con ensaladas que tenga disponible en casa.



Recetario Campaña Alimentos para Chile

