PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Recetas

FOSIS
Ministerio de
Desarrollo Social
y Familia

Gobierno de Chile

INTRODUCCIÓN

El presente recetario, tiene por objeto facilitar el uso de vegetales y frutas en la elaboración de productos culinarios sabrosos y creativos. Registra 26 recetas de cocina y cada una incluye el nombre, los ingredientes en medidas caseras y el modo de preparación de dicha receta.

Además, dentro de los ingredientes se utilizan alimentos parcialmente ocupados en otras preparaciones culinarias para reducir con esto los desperdicios alimentarios.

En el marco del proyecto N° 9208/DPCC2017: "Impacto de una huerta comunitaria sobre el presupuesto familiar y la sociabilidad del adulto mayor" financiado por la Dirección de Pastoral y Cultura Cristiana de la Pontificia Universidad Católica de Chile, surge este recetario como otro aporte para la comunidad del Condominio de Viviendas Tuteladas (CVT) del SENAMA ubicado en la Comuna de Colina.

Agradecemos la colaboración del Chef de la carrera de Nutrición y Dietética, Sebastián Tobar, a los profesionales del FOSIS Metropolitano y a los miembros del equipo investigador por todos sus aportes en el desarrollo de este proyecto.

Ángela Contreras Molina
Investigador responsable
Carrera Nutrición y Dietética
Pontifica Universidad Católica de Chile

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile

ENSALADA GRIEGA CON PASTAS

Ingredientes

2 tazas de espirales integrales cocidos, 1/2 pimiento rojo y 1/2 verde, 1/2 pepino con cáscara sin semillas, 2 tomates con cáscara todo cortado en cubos pequeños y 1/2 taza de aceitunas negras picadas en laminas.

Consejo...

Recuerda lavar bien los vegetales y consumir en lo posible crudos y con cáscara ya que ahí se encuentran nutrientes muy saludables.

Ingredientes aderezo

2 cucharadas aceite oliva , 3 cucharadas de vinagre, 2 cucharaditas de miel, 1/2 ajo picado finamente o molido, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de albahaca picada fina, sal y pimienta a gusto.

1. Mezcle los espirales con los vegetales, aliñe con el aderezo y sirva.

ENSALADA DE LENTEJAS CON APIO

Ingredientes

1 taza de lentejas cocidas , 1 taza de apio picado finamente (tallo y hojas), 1/2 manzana picada con cáscara, 1 cucharada de pasas, 1/cucharadita de miel, ralladura de limón, sal, pimienta y 1 cuchara de aceite de oliva. 1/2 cuchara de vinagre blanco.

Consejo...

No botes las hojas de apio, te sirven para: infusiones, batidos, sopas ,guisos, tortillas, ensaladas, etc.

Mezclar todos los ingredientes y luego aliñar con el aceite de oliva, vinagre, miel, ralladura de limón y condimentos a gusto.

ENSALADA TIBIA DE HOJAS DE BETARRAGA

Ingredientes

1 manojo de hojas de betarraga, 6 nueces picadas, 1 trozo de quesillo, 1 cucharadita de alcaparras, 1/2 taza de tomates cherry, sal, vinagre balsámico, aceite de oliva y sal

1. Pique los tomates cherry en 4.

2. Saltee los tomates y las hojas de betarraga en aceite de oliva solo unos minutos a fuego fuerte. Retire del fuego y agregue el quesillo en cubitos, las nueces picadas, alcaparras.

3. Aliñar con el vinagre, sal.

4. Consumir tibia

TALLOS DE ACELGAS AL LIMÓN

Ingredientes

Tallos de un paquete de acelgas, jugo de un limón, pizca de sal y pimienta negra, ralladura de medio limón, semillas de girasol o algún fruto seco (picado) para servir, 2 cucharaditas de aceite de oliva

Consejo...

También podemos preparar con tallos: Tortillas, guisos, ensaladas, sopas, agregadas a legumbres, batidos etc.

1. Lave y cocine en agua hirviendo los tallos de acelgas hasta que queden cocidos pero firmes (12 minuto aprox).

2. Mezcle el jugo de limón ,aceite ,sal y la pimienta.

3. Una vez listos los tallos, colóquelos en una fuente, para aliñar con la mezcla de limón y finalmente coloque encima de ellos la ralladura de limón y semillas.

AROS DE CEBOLLAS HORNEADOS

Ingredientes

1 cebolla mediana, 4 cucharadas de harina, 3 cucharaditas de queso rallado, 1/2 vaso de leche descremada, 1 cucharadita de vinagre o jugo de limón, 1 cucharada de pan rallado, 1 cucharadita de aceite de oliva, perejil picado fino, pimentón en polvo, sal y pimienta

1. Precalentar el horno a temperatura alta (200°C).

2. Prepar dos mezclas diferentes: La primera mezcla va a estar compuesta por harina, queso, leche, vinagre o jugo de limón, sal y la pizca de pimienta (debe quedar una pasta espesa). La segunda mezcla esta compuesta por pan rallado, aceite de oliva, perejil, pizca de sal y el pimentón (aplastar con un tenedor para que se mezcle).

3. Corte aros de cebolla de aprox 1 cms y separar. Pasar por la primera mezcla y luego por la segunda

4. Aceite una lata del horno o cubra con papel mantequilla . Coloque los aros de cebolla en la lata y luego esta bandeja bien arriba dentro del horno. Deben quedar tostados y crujientes. Acompañar con Kétchup saludable (ver receta)

TOMATES DESHIDRATADOS

Ingredientes

1 kilo de Tomates maduros (no demasiado), aceite de oliva, sal y orégano.

Consejo...

También los puedes deshidratar al sol . Lo cual es mucho más económico y amigable con el medio ambiente.

1. Lave los tomates y pártalos en cuatro.

2. Precaliente el horno, Aceite los tomates y aliñe con un poco de sal, orégano.

3. Colocque boca arriba los trozos de tomate sobre papel mantequilla. Dejar a fuego bajo durante aprox 3 horas.

4. Es posible guardar en un frasco de vidrio esterilizado cubierto con aceite de oliva y hierbas aromáticas ,según nuestro gusto en un lugar seco y oscuro.

PESTO DE ALBAHACA

Ingredientes

2 paquetes aprox de albahacas (también se puede utilizar otras verduras como: Espinacas, cilantro, perejil, rucula), 5 dientes de ajo, 1 taza de queso parmesano rallado, 2 taza aceite de oliva, 1/2 taza de frutos secos o semillas (nueces, almendras, caju, de zapallo, de maravilla.) sal y pimienta.

1. En una licuadora, coloque los dientes de ajo, procese y agregue el queso parmesano y los frutos secos, agregue las hojas de albahaca, agregue de a poco el aceite de oliva hasta conseguir una pasta medianamente espesa, condimente sal y pimienta a gusto.

2. Guardar refrigerada . Se puede utilizar como aliño (para pastas y ensaladas), para hacer salsas frías por ejemplo mezclada con yogurt natural etc.

Consejo...

No desperdicies tus alimentos cualquier hoja verde suave sirve para hacer este tipo de salsas. También puedes congelar albahaca y guardar para el invierno

KÉTCHUP SALUDABLE

Ingredientes

1 cebolla picada en cubitos, 1 tallo de apio picado, 1 cucharadita de pimentón rojo en polvo, 1 cm de jengibre fresco rallado, 2 dientes de ajo, 1/2 cucharadita de merquén, 1 cucharadita de hinojo, 10 hojas de albahaca, 1 cucharadita de semillas de cilantro, 3 clavos de olor, 1 kilo de tomates pelados y picados, 1 taza de vinagre, 3 cucharadas de azúcar morena, sal y aceite de oliva a gusto.

Consejo...

Aprovecha de comprar tomates cuando estén más baratos. Y con los más maduros puedes hacer salsa de tomates y guardar para el invierno.

1. En un sartén caliente coloque un poco de aceite de oliva y saltee la cebolla, el ajo, el apio y jengibre.

2. Agregue el tomate, y ingredientes secos, hierva por 30 minutos.

3. Procese y luego pasar por un colador.

4. Lleve la mezcla nuevamente a fuego suave, agregue el vinagre y el azúcar. Hierva suavemente por media hora mas o hasta que la mezcla se reduzca y tenga consistencia de kétchup.

5. Pruebe si es necesario agregue más aliños y luego guarde en frasco de vidrio esterilizado (mantener refrigerado).

CREMA DE APIO

Ingredientes

1 mata de apio, 1/2 cebolla, 1/2 atado de perejil, 1/2 diente de ajo, 1 hoja de laurel, 1 cucharadas de crema de leche, 1 cucharada de harina, 3/4 taza de leche liquida, 1 cucharada de mantequilla o margarina, y 1 cuchara de aceite de oliva , sal y pimienta

1. Lave y corte en trozos medianos el apio (utilizar tallos y 1/3 de hojas) y el resto de las verduras .

2. Salteé todas las verduras en aceite (sin dorar) y luego agregue 1 1/2 litro de agua. Cocine por 45 minutos a fuego medio.

3. Luego que este tibia licue y reserve .

4. En una olla pequeña realice una salsa bechamel: Caliente mantequilla, agregue la harina y la leche caliente de a poco sin dejar de revolver hasta hacer una salsa.

5. Caliente la sopa en una olla y Agregue la salsa bechamel, crema, incorpore hasta obtener una sopa homogénea .

6. Servir y disfrutar

FIDEOS DE VERDURA CON PESTO

Ingredientes

3 zapallos italianos, 4 cucharadas de salsa pesto, una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.

1. Lave los zapallitos y luego corte como fideos (se puede utilizar pelador de papas, cuchillo o rallador parte gruesa).

2. Saltee con aceite de oliva, a fuego alto, por dos minutos o cocínelos al vapor por un minuto.

3. Deje escurrir en un colador para que suelten el exceso de humedad.

4. Luego mezcle con salsa escogida que puede ser pesto (ver receta), salsa boloñesa, pollo verduras y salsa blanca etc.

Consejo...

También puedes hacer ensalada de zapallitos italianos rallado con cáscara y crudos, sopas, guisos, a la parilla, al horno junto a otros vegetales etc.

BUDÍN DE JUREL

Ingredientes

150 gr Jurel en tarro, 50 cc Leche entera, 1 Huevo 1 cucharada de Cebolla, 1/4 pan remojado, 1 cucharadita de Aceite, sal y pimienta.

Consejo...

Prefiere pescados en budín, al jugo o al horno.

1. Desmenuce el pescado.

2. Remoje en leche el pan.

3. Lavar, pelar, picar en cubos pequeños la cebolla y saltéela.

4. Mezclar todos los ingredientes más el huevo con sal y pimienta.

5. Colocar la mezcla en un molde aceitado y llevar al horno a 180 °C

6. Retirar una vez dorado.

BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO

Ingredientes

1 Huevo entero, 1/4 taza Leche descremada, 1 Zapallito italiano, 1/4 Cebolla, 1/2 Pan duro, 1 cucharada Queso parmesano, 1 cucharadita de Aceite, 1/2 zanahoria pequeña, sal y pimienta.

Consejo...

Recuerda lavar bien los vegetales y consumir en lo posible crudos y con cáscara ya que ahí se encuentran nutrientes muy saludables.

1. Pique en cubos pequeños el zapallo italiano, cebolla y zanahoria.

2. Saltee todos los vegetales.

3. Remoje en leche el pan picado en cubos.

4. Mezclar todos los ingredientes con sal, pimienta.
Colocar en un molde aceitado la mezcla y llevarla a horno a 180° C hasta dorar.

5. Deje reposar y porcionar para servir.

TOMATICÁN

Ingredientes

2 tomates maduros, 150 grs de posta negra, 1/2 taza de choclo, 1/4 taza de cebolla, 1 cucharadita de aceite, 1/ diente de ajo, albahaca, sal y ají de color.

1. Corte la carne en tiras pequeñas y la cebolla en pluma.

2. Pique el tomate en cubos pequeños.

3. En una olla coloque aceite, agregue la carne y dore muy bien.

4. Agregue la cebolla y el ajo picado y continúe sofriendo.

5. Agrege el tomate y cocine a fuego bajo por 15 minutos.

6. Agregue el choclo y rectifique los condimentos.

7. Si se seca demasiado agregue un vaso de agua o caldo.

Consejo...

Sirva el tomaticán con arroz blanco o papas cocidas.

LASAÑA DE ACELGA Y QUESO

Ingredientes

1 paquete de acelgas, 2 tomates, 1 zanahoria, 1/2 cebolla, 4 ramas de apio, 8 champiñones, 1/2 zapallito italiano,
8 laminas de queso, 20 cc de aceite

1. Lave y pique verduras (excepto hojas de betarraga no se deben picar). Recuerde que no se debe pelar el zapallito italiano además de guardar los tallos de acelgas.

2. Salteé las verduras en un sartén en el siguiente orden cebolla, apio, y luego el resto de las verduras.

3. Deje las hojas de acelgas por 3 minutos en agua hirviendo.

4. Aceite una fuente y comience a montar la lasaña de la siguiente forma: Poner una capa de hojas de acelgas (gruesa), sobre esta capa poner una capa fina de las verduras y luego queso, luego cubra con una nueva capa de acelgas, continúe este proceso hasta acabar los ingredientes, procurando terminar con queso.

QUICHE DE TALLOS DE ALCACHOFAS

Ingredientes masa

1/2 taza de avena molida, 1/2 taza de harina sin polvos de hornear, 3 cucharadas de aceite de oliva y agua tibia necesaria.

Consejo...

Pide los tallos en la feria te sirven para hacer: Sopas, ensaladas, salsas, cremas, etc.

Ingredientes relleno

10 tallos de alcachofas cocidos, pelados y picados, 3 claras de huevos ,1/2 taza de leche descremada, 1 taza de ricotta o quesillo molido, albahaca, sal y pimienta.

1. Precaliente el horno a 180°C

2. Prepare la masa mezclando la avena, harina, aceite y agua. Mezclar y luego Uslerear en una superficie lisa espolvoreada con harina.

3. Aceite un molde redondo y poner la masa. Hornear durante 15 minutos o hasta que se dore la masa.

4. Para el relleno mezcle las claras de huevo junto con los tallos de alcachofas, ricota o quesillo, albahaca , leche y aliños.

5. Rellene la masa y hornear hasta dorar.

PURÉ DE MANZANAS SIN AZÚCAR

Ingredientes

4 manzanas rojas maduras, jugo de un limón pequeño, canela a gusto y 1 vaso de agua.

Consejo...

- Este puré de manzanas lo puedes congelar.
- Lo puedes consumir como postre, enviar como colación a los niños, sirve para rellenar panqueques y también para acompañar carnes.

1. Lave, pele y corte en trozos grandes las manzanas. Encienda el fuego a mediana intensidad y coloque el vaso de agua en la olla junto con el jugo de limón y canela en la olla tapada.

2. Agregue las manzanas y cocine por 20 minutos con la olla tapada. Deberán estar blandas y de color café si están listas.

3. Retire del fuego y deje que se entibien .Muela con tenedor, o licuadora según como desee la consistencia final.

PERAS AL HORNO CON MIEL Y NUECES

Ingredientes

4 peras, 3 cucharaditas de miel, 1 cucharadita de canela, 2 cucharadas de nueces picadas y yogurt natural.

1. Precalentar el horno a 180° C.

2. Corte las peras por la mitad con cáscara y quite con un cuchillo la parte del centro.

3. Rellene con nueces y un toque de miel cada pera. Espolvoree con canela y con una cuchara agregar un toque de miel.

4. Lleve al horno por 25 a 30 minutos. 5.Servir acompañadas de yogurt natural.

Consejo...

Para hacer esta receta más saludable puedes usar endulzante en reemplazo de miel, además puedes reemplazar las nueces por frutos secos.

NARANJITAS CONFITADAS

Ingredientes

3 naranjas, 1 barra de 100 gramos de chocolate alto en cacao sin azúcar, 1 taza de sucralosa o azúcar light.

1. Lavar bien las naranjas, cortarle los extremos y sacar con cuidado la cáscara para que queden lo más intactas posibles.

2. Cortar en tiras las cascaras, retirarle la mayor cantidad posible de la parte blanca, colóquelas en un recipiente y exprimirle encima el jugo de las 3 naranjas.

3. Llene el resto del recipiente con agua y coloque peso encima de las cascaras para que queden completamente sumergidas (dejar reposar 1 hora).

4. Coloque las cascaras en una olla con el jugo del remojo mas la taza de endulzante o azúcar (el liquido debe quedar justo a la altura de las naranjitas).

5.Tape la olla y hierva a fuego medio alto por media hora .Pasada la media hora deje hirviendo aprox por una hora hasta que se evapore el agua (ir revolviendo de vez en cuando).

6.En una rejilla coloque las cascaras y dejar reposar por media hora a temperatura ambiente.

7.Derrita el chocolate y bañe las cascaritas por un lado.

8. Coloquelas en el congelador hasta que se endurezca el chocolate.

PANNACOTTA

Ingredientes

1 cucharadita de gelatina sin sabor, 1 taza de leche descremada, 1 yogurt natural, 1/2 taza de frutos rojos (frutillas, arándanos, moras, frambuesas) endulzante a gusto y esencia de vainilla.

1. Hidrate la gelatina en medio vaso de agua fría.

2. Caliente la leche sin que hierva.

3. Agregue la gelatina y el endulzante.

4. Agrege el yogurt natural y la vainilla.

5. Muela los frutos rojos y reservar.

6. Coloque la mezcla de leche y yogurt en copas o
vasos pequeños y refrigere por 8 horas

7. Sirva y agregue los frutos rojos sobre la Pannacotta.

PALETAS DE DURAZNO Y YOGURT

Ingredientes

3 tazas de duraznos, 2 yogurt natural y moldes para helados

1. Lave, pele y corte en trozos los duraznos.

2. Mezcle las frutas con el yogurt y triture. Distribuya la mezcla en los moldes

3. Coloque en el congelador por un par de horas y ya están listos.

Consejo...

Puedes hacer estas paletas con cualquier fruta de temporada y reemplazar el yogurt por leche o agua. Además le puedes agregar hierbas como menta.

MERMELADA DE CÁSCARAS DE SANDIA

Ingredientes

3 kilos de cáscaras de sandia, 1, 5 kg de azúcar (se puede reemplazar por azúcar light o sucralosa), 2 naranjas o 1 limón, esencia de vainilla.

1. Quite la parte verde de la cáscara Luego corte en trozos que tengan mas o menos 1 cm de largo por 2 cm de ancho.

2. Coloque las cáscaras en una olla grande, y agregue el endulzante. Deje reposar mientras va exprimiendo las naranjas o el limón. En cuanto a éstas frutas, el sentido de incluirlas es que cortan con lo dulce y le dan color a la preparación final. Si es la naranja, agregue todo el jugo y pulpa de ambas, y la cáscara de una, picada fina (solo la parte de color). Si es el limón, sólo agregue el jugo.

3. Coloque sobre el fuego y una vez que comience a hervir, mezcle con cuchara de madera cada 10 minutos. Son alrededor de cuatro horas de cocción. Agregue la esencia de vainilla en la última media hora para que no se evapore.

4. Por último, envase en frascos previamente esterilizados, cuando la mermelada aún esté caliente.

MERMELADA DE LIMÓN

Ingredientes

6 limones, miel o azúcar morena o sucralosa o azúcar light.

Consejo...

Las cáscaras de naranjas y limones las puedes utilizar para:

- Infusiones o agüitas calientes o frías.
- Se pueden secar y luego agregar al mate.
- Rallarlas y esparcir a ensaladas, sopas carnes.
- Sirven para agregarlas a queques, galletas etc.

1. Lave los limones partidos (con cáscara) y sacarles las semillas.

2. Coloquelos en agua por 1 día para quitarle acidez.

3. Quite la cascara y la parte blanca de los limones.

4. En una olla coloque los limones junto al endulzante escogido (mismo peso que el de los limones) mas la ralladura de tres limones.

5. Cueza a fuego lento revolviendo por 15 minutos y luego cocer a fuego bajo por 15 minutos (revolver).

6. Revuelva hasta que quede espeso (probar dulzor)

7. Apague el fuego y deje reposar (espesará aun mas).
Si ocupa miel la debe agregar en el paso 5.

LECHE CON MELÓN

Ingredientes

1/2 melón y 1 litro leche descremada

1. Licue ambos ingredientes. Es posible agregar hielo, agua, menta y si prefiere más dulce algún endulzante como stevia, sucralosa o miel.

Consejo...

Puede utilizar el melón para variadas preparaciones como:

- Mermeladas
- Jugos
- Agregado a ensaladas
- Para hacer helados

GALLETAS DE PLÁTANO Y AVENA

Ingredientes

2 plátanos maduros, 1/2 taza de avena y 2 cucharadas de nueces o pasas.

Consejo...

Los plátanos maduros se pueden usar para hacer muchas preparaciones como: Queques, kuchen, leche con plátano, etc.

1. Precaliente el horno a 180°C. Coloque en las latas papel mantequilla o aceite.

2. Muela con un tenedor los plátanos, agregue avena, las nueces y/o pasas picadas .

3. Con la ayuda de dos cucharas ir depositando porciones iguales y separadas entre si de la mezcla

4. Hornear por 20 minutos. Luego fuera del horno dejar que enfríen por 10 minutos y cuidadosamente sacar.

QUEQUE DE BETARRAGA

Ingredientes

1 taza de betarraga cruda rallada finamente, 4 cucharaditas de aceite de maravilla, 1 taza de harina sin polvos de hornear, 1 taza de harina integral, 1 cucharadita de polvos de hornear, 2 huevos, 1 yogurt natural, endulzante a gusto, o miel o azúcar rubia.

Consejo...

Con las Hojas puedes hacer muchas preparaciones saludables como: Tortillas, ensaladas, pastas, sopas, guisos, jugos, etc.

1. En un bowl mezcle las harinas y los polvos de hornear.

2. Agregue el aceite y huevos. Revuelva e integre muy bien.

3. Agregue a la mezcla la betarraga y yogurt .Mezcle los ingredientes energéticamente y agregue el endulzante o azúcar o miel.

4. Coloque la mezcla en un molde aceitado y horneé a 180 °C por 20 minutos.

5. Deje enfriar y sirva.

PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

FOSIS
Ministerio de
Desarrollo Social
y Familia

Gobierno de Chile