



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

# RECETARIO para personas con ileostomía

ELABORADO POR LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA DE LA FACULTAD DE MEDICINA



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
FACULTAD DE MEDICINA  
PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE CHILE

AUTORES

Ximena del Pilar Meneses Corral  
Alejandra Parada Daza  
Ana María Rodríguez Bustamante  
Daniela Segovia Cabello  
Sebastián Tobar Bachler

AGRADECIMIENTOS

Sociedad Chilena de Coloproctología  
Sociedad de Cirujanos de Chile

© 2024. Pontificia Universidad Católica de Chile,  
"Recetario para personas con Ileostomía".  
Todos los derechos reservados.

## INTRODUCCIÓN

Como equipo de salud, entendemos que tener una ileostomía es un desafío para su alimentación cotidiana. Este recetario ha sido creado pensando en ustedes para entregarles opciones de una alimentación nutricionalmente adecuada y segura, además de culinariamente sabrosas y fáciles de preparar.

Cada receta ha sido adaptada a sus necesidades específicas como portador de una ileostomía, asegurando de esta manera su fácil digestión para minimizar el riesgo de complicaciones.

Es nuestro deseo que este recetario sirva de guía en el camino hacia su adaptación a una alimentación saludable y segura en esta etapa de su recuperación.

Cada persona es única y los animamos a adecuar las recetas según sus gustos personales.

Con cariño y dedicación, los autores.

# ÍNDICE

## CONSEJOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN

- Las recetas entregadas en este libro han sido diseñadas específicamente para personas portadoras de ileostomía.
- Cuando usted sea dado de alta del hospital y este en su domicilio, con una buena tolerancia a la dieta entregada en el hospital, puede empezar a consumir estas preparaciones.
- Es importante que su alimentación durante el día sea fraccionada y las porciones por comida deben ser pequeñas. Se sugiere realizar 3 a 4 comidas principales y 2 a 3 colaciones entre comidas.
- Recuerde que su ileostomía lo hace perder líquidos que debe reponer. Por este motivo debe consumir bebidas isotónicas, se sugiere entre 1 y 1,5 litros al día. Bébalos de manera fraccionada durante el día y no olvide que estos líquidos debe tomarlos entre las comidas.
- Tenga presente que debe separar las preparaciones líquidas de las preparaciones sólidas al momento de alimentarse.
- Solo debe beber, a lo más, 2 tazas de líquidos tipo leche o té al día.
- Preferir preparaciones que tengan poco líquido como charquicán o carbonada seca en vez de sopas.
- Recuerde agregar sal a sus comidas.

## CONSEJOS CULINARIOS

- Todas las recetas de este libro que tengan como ingrediente cebolla, debe considerar que siempre debe estar cocida. Para esto debe picar la cebolla, cocerla en agua fría y que hierva por 15 minutos. Luego colar para botar el agua. Una vez cocida la puede agregar a un sofrito o a cualquier preparación.
- Para mejorar el sabor de las preparaciones saladas, puede agregar condimentos como orégano, laurel, eneldo, tomillo y romero.
- La preparación de los sofritos puede ser con cebolla (previamente hervida) y zanahoria rallada. Se recomienda cocinar los sofritos con alta temperatura para dorar fácilmente los vegetales.
- En el caso de cocinar con aceite, se sugiere siempre agregar el aceite a una olla o sartén caliente, para agregar menos cantidad de aceite ya que este cambia su viscosidad con la alta temperatura.
- Debe preferir las carnes de aves sin piel y los cortes del vacuno deben ser posta o lomo liso, por su menor contenido graso. Si consume carne molida de vacuno debe preferir el tártaro o con bajo contenido graso.
- Cuando utilice leche en sus preparaciones, utilice leche descremada y sin lactosa. De preferencia elija aquellos productos lácteos descremados sin lactosa altos en proteína. En caso de no tolerar esta leche puede reemplazarla por bebida vegetal de arroz.

## 1

### DESAYUNOS

Pan de zanahoria  
Omelette de zanahoria  
Panqueque de plátano  
Tostadas francesas  
Waffles  
Batido

## 4

### PICOTEOS

Mayonesa de zanahoria  
Conos crocantes rellenos  
Zanahoria duquesa  
Hummus  
Pinchitos de tomate y queso  
Dip de palmitos y yogurt  
Chorrillana

## 2

### ENTRADAS

Huevos rellenos  
Torta de panqueque  
Crema de zanahoria  
Canoítas de apio  
Rollitos de zapallo italiano  
Quiche de espinaca y pavo  
Empanadas de pino

## 5

### DULCES

Bolitas dulces de zanahoria y coco  
Flan de café  
Carrot cake con glaseado  
Pan de pascua  
Helado cremoso de frutilla  
Tarta de frambuesa

## 3

### PLATOS DE FONDO

Croquetas de zanahoria rellenas  
Pantrucas  
Panqueques de zanahoria rellenos con pollo  
Budín de verduras  
Risotto de zanahoria y jengibre  
Charquicán

# DESAYUNOS



porciones

## INGREDIENTES

**150 g** de zanahoria pelada y rallada fina

**2** huevos medianos

**25 g** de harina

**Especias** (orégano, laurel, romero, etc.)

Sal a gusto

Aceite

DESAYUNOS

## PAN DE ZANAHORIA

1. Precalentar horno a 180 °C.
2. Agregar jugo de limón a la zanahoria previamente pelada y rallada.
3. Luego agregar los 2 huevos y batir con un tenedor.
4. Incorporar a la mezcla la harina y condimentos y batir hasta lograr una mezcla homogénea.
5. Verter mezcla en molde previamente aceitado.
6. Hornear durante 8-10 minutos o hasta que haya cuajado.



porción

## INGREDIENTES

- 1/2 zanahoria (30 g aprox.)
- 1,5 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- 1/4 taza de queso rallado sin lactosa
- 1/4 taza de jamón de pollo o pavo picado

DESAYUNOS

# OMELETTE DE ZANAHORIA

1. Lavar y rallar la zanahoria.
2. Sofreír la zanahoria rallada en un sartén con un poco de aceite de oliva o canola.
3. Verter la zanahoria sofrita en una fuente y mezclarla con los huevos.
4. En un sartén aceitado extender la mezcla. Dejar cocinar por 2 minutos.
5. Agregar el queso y jamón a la mitad de la mezcla y doblar.
6. Dejar unos minutos más hasta que el queso se derrita y luego retirar del fuego y disfrutar.



unidades

## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 200 ml de leche sin lactosa
- 100 g de harina de trigo con polvos de hornear
- 1 plátano molido
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 1,5 cucharada de aceite de maravilla o canola

DESAYUNOS

# PANQUEQUE DE PLÁTANO

1. En un recipiente batir el huevo.
2. Agregar leche, plátano molido, aceite y azúcar. Mezcle hasta que se genere una pasta homogénea.
3. Añadir harina de trigo y continuar mezclando.
4. Caliente el sartén ligeramente aceitado y verter parte de la mezcla de manera bien distribuida.
5. Cocine el panqueque hasta que aparezcan burbujas por encima y los bordes estén secos.
6. Dar vuelta y esperar 2 a 3 minutos para retirar del fuego.

Refrigerar panqueques.

Al momento de servir, agregar yogurt proteico natural endulzado, plátano en rodajas, mermelada sin azúcar o manjar sin lactosa.



porciones

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 50 ml de leche sin lactosa
- 4 rebanadas de pan de molde blanco sin orillas
- 25 ml de aceite de maravilla o canola
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 1 cucharadita de canela molida

DESAYUNOS

# TOSTADAS FRANCESAS

1. En un recipiente batir el huevo junto a la leche hasta observar una mezcla homogénea.
2. Calentar en un sartén el aceite a fuego medio.
3. Pasar el pan por ambos lados en el batido.
4. Dorar por ambos lados en el sartén con aceite caliente.
5. Una vez doradas, espolvorear ambos lados con la mezcla de azúcar y canela.
6. Servir caliente.



unidades

## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 150 ml de leche descremada y sin lactosa
- 1 taza de harina de trigo sin polvos de hornear
- 50 g de aceite de maravilla o canola
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 pizca de sal

DESAYUNOS

# WAFFLES

1. Batir los huevos hasta que estén espumosos.
2. Agregar leche y aceite y continuar batiendo por un minuto.
3. En otro bowl cernir la harina de trigo, sal y polvos de hornear.
4. Mezclar los ingredientes secos y líquidos con una espátula hasta obtener una pasta suave.
5. Encender la wafflera y esperar a que tome una temperatura adecuada.
6. Verter una porción de la mezcla, cerrar y cocinar.
7. Repetir hasta terminar la mezcla.
8. Servir tibios o fríos.



porciones

## INGREDIENTES

1 plátano  
300 ml de leche descremada  
y sin lactosa  
20 g de frutillas  
5 g de cacao dulce

DESAYUNOS

## BATIDO

1. Lavar muy bien plátano y frutillas.
2. En una licuadora colocar los ingredientes.
3. Licuar hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Si gusta bien frío, agregar dos cubos de hielo.
5. Servir en un vaso de inmediato.

# 2 ENTRADAS



porciones

## INGREDIENTES

- 2 huevos cocidos
- 1/2 lata de atún
- Hojas de lechuga (opcional)
- 2 aceitunas
- 2 yemas de huevo cocidas
- 2 cucharadas mayonesa de zanahoria
- Sal a gusto

ENTRADAS

## HUEVOS RELLENOS

1. Cocer los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos.
2. Pelar, cortar por la mitad y sacar las yemas con cuidado.
3. Reservar dos mitades de yemas.
4. En un recipiente mezclar atún escurrido, 1 yema de huevo, lechuga picada pequeña y mayonesa de zanahoria (receta en la sección de picoteos).
5. Rellenar las claras de huevo con la mezcla y adornar con media aceituna.



porciones

## INGREDIENTES

- Panqueques**
- 1 huevo
- 200 ml de leche descremada y sin lactosa
- 100 g de harina de trigo con polvos de hornear
- 1,5 cucharada de aceite de maravilla o canola

### Relleno

- 1 zapallo italiano
- 2 tomates sin cáscara y sin semillas
- 1 cebolla cocida y picada en pluma
- 1 pimentón
- 250 g de pollo
- 1 yogurt natural
- 1 cucharadita de eneldo
- 2 zanahorias
- Sal a gusto

ENTRADAS

## TORTA DE PANQUEQUE

1. En un recipiente batir el huevo, leche y aceite.
2. Añadir harina de trigo y mezclar hasta formar una pasta homogénea.
3. Calentar un sartén ligeramente aceitado y verter parte de la mezcla de manera bien distribuida. Procurar que todos los panqueques queden del mismo diámetro.
4. Cocine el panqueque hasta que aparezcan burbujas por encima y los bordes estén secos.

### Relleno

1. Saltear zapallo, pimentón y cebolla previamente cocida (ver consejos culinarios) por separado y con un poco de sal.
2. Cocer pollo, luego desmenuzarlo y mezclarlo con yogurt, eneldo y una pizca de sal.
3. Cortar el tomate en láminas.
4. Cocer zanahorias y luego molerlas con un poco del agua de cocción.
5. Colocar un panqueque como base y agregar una capa de cada ingrediente de relleno, seguir hasta ocupar todos los panqueques y terminar la torta con la pasta de zanahoria.



6 porciones

## INGREDIENTES

8 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas

1 litro de agua

Sal a gusto

ENTRADAS

# CREMA DE ZANAHORIA

1. Poner a cocer aproximadamente por 20 minutos las zanahorias previamente lavadas y picadas.
2. Dejar enfriar.
3. Licuar las zanahorias solo con un poco de su agua de cocción e ir agregando poco a poco hasta lograr consistencia deseada.
4. Verter la mezcla en una olla y sazonar con sal al gusto.
5. Calentar antes de servir.



6 porciones

## INGREDIENTES

2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas

1 pechuga de pollo sin piel

2 varas de apio

Sal a gusto

ENTRADAS

# CANOÍTAS DE APIO

1. Poner a cocer aproximadamente por 20 minutos las zanahorias previamente lavadas y picadas.
2. Cocer el pollo en agua con sal.
3. Cortar el apio en trozos de 5 cm aproximadamente.
4. Cocer los trozos de apio en agua con sal.
5. Procesar las zanahorias y el pollo solo con un poco de agua de cocción del pollo e ir agregando poco a poco hasta lograr consistencia deseada.
6. Verter la mezcla sobre el apio.
7. Servir caliente.



4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 zapallo italiano
- 100 g de pollo sin piel
- 30 g de pimentón rojo
- 30 g de cebolla
- 160 g de queso sin lactosa
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- Sal a gusto

ENTRADAS

# ROLLITOS DE ZAPALLO ITALIANO

1. Laminar zapallo italiano y dorar en un sartén con un poco de aceite.
2. Cocer pollo y desmenuzar.
3. Cortar la cebolla en cubos y cocer desde agua fría, hasta que hierva por 10 minutos, luego escurrir el agua.
4. Cortar pimentón en cubos.
5. Moler queso en una juguera o procesadora y agregar aceite de oliva y sal.
6. Mezclar pollo desmenuzado, cebolla, pimentón y queso.
7. Rellenar las láminas de zapallo italiano con aproximadamente 1 cucharada de mezcla y enrollar.
8. Servir.



6 porciones

## INGREDIENTES

- Masa**
- 200 g de harina
- 50 ml de aceite de maravilla o canola
- 1 huevo
- 4 g de sal
- 20 ml de agua
- Relleno**
- 100 g de espinaca
- 150 g de crema sin lactosa, descremada o light
- 75 g de pavo
- 60 g de zanahoria
- 60 g de cebolla cocida
- 50 g de pimentón
- Sal a gusto

ENTRADAS

# QUICHE DE ESPINACA Y PAVO

## Masa

1. En un bowl mezclar la harina tamizada con aceite de maravilla o canola.
2. Mezclar ambos ingredientes hasta obtener una mezcla arenosa.
3. Agregar sal y huevo a la mezcla.
4. Mezclar los ingredientes con las manos hasta que se una. Hacer una bola y dejar reposar en frío por 1 hora.
5. Estirar en un molde y hornear hasta lograr un leve dorado.

## Relleno

1. Batir los huevos en un bowl.
2. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar muy bien.
3. Verter sobre la masa levemente dorada.
4. Hornear por 25-30 minutos a 240 °C (temperatura máxima), hasta que se dore la superficie.



8 porciones

## INGREDIENTES

### Masa

320 g de harina sin polvos de hornear

50 ml de aceite de maravilla o canola

100 ml de agua

### Relleno

2 cebollas cocidas

500 g de carne de vacuno (lomo liso o posta)

Orégano y sal a gusto

2 huevos

8 aceitunas

## ENTRADAS

# EMPANADAS DE PINO

### Masa

1. Verter la harina en un bowl y en el centro de ella agregar el resto de los ingredientes. Mezclar hasta formar una masa uniforme.
2. Estirar la masa y cortar círculos de 15 cm de diámetro aprox.

### Relleno

1. Cocer huevos en agua esperando 10 minutos desde que comienza a hervir. Luego retirarlos del agua caliente, sacar cáscara y partir en 4 trozos.
2. Saltear en aceite de maravilla o canola la carne picada hasta dorarla.
3. Agregar cebolla cocida y sofreír hasta que esté transparente.
4. Añadir orégano y sal.
5. Rellenar empanada con pino de carne, un trozo de huevo y aceituna.
6. Pintar empanadas cerradas con un poco de mezcla de leche y huevo.
7. Hornear por 30 minutos a 240 °C.

# 3 PLATOS DE FONDO



porciones

## INGREDIENTES

### Puré

- 250 g de zanahoria
- 50 g de harina de trigo
- Sal a gusto
- 1 huevo levemente batido
- 1 taza de pan blanco rallado

### Relleno

- 150 g de carne molida
- 1/2 cebolla cocida pequeña
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharaditas de aceite de maravilla o canola

FONDOS

## CROQUETAS DE ZANAHORIA RELLENAS

### Puré

1. Cocer las zanahorias en agua hirviendo con sal, hasta que estén blandas y colar.
2. Molerlas hasta tener un puré liso y agregar al puré sal y harina de trigo.

### Relleno

1. Calentar el sartén con aceite y agregar cebolla cocida en cubos hasta dorar.
2. Condimentar con orégano, agregar la carne molida y dar cocción.
3. Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar.

### Croqueta rellena

1. Formar con el puré un disco sobre las manos y agregar 1 ó 2 cucharadas de relleno.
2. Subir un poco los bordes para crear una forma de pocillo. Cubrir la parte superior con un poco más de puré. Dar forma con las manos.
3. Pasar la croqueta por el huevo levemente batido y luego por el pan rallado, para llevar a freír en un sartén.



porciones

## INGREDIENTES

- 250 g de carne molida o carne picada
- 1 pimentón o pimiento cortado en tiritas
- 1 cebolla mediana cocida, cortada en cuadritos
- 5 papas medianas cortadas en gajos
- 1 zanahoria cortada en tiritas
- 1 diente de ajo
- 1 pizza de orégano
- 1 taza de harina (140 g)
- Sal a gusto
- 2 huevos
- Aceite de maravilla o canola

FONDOS

## PANTRUCAS

### Sopa

1. Sofreír la carne molida o picada junto con pimentón, cebolla cocida, zanahoria previamente cortados.
2. Esperar que la cebolla se caramelicé.
3. Agregar agua fría y papas hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos.

### Masa

1. En un recipiente poner harina, sal a gusto y agregar agua poco a poco hasta formar una masa pegajosa.
2. Amasar. Luego estirar la masa y cortarla en cuadritos.
3. Agregar los cuadritos a la olla una vez que las papas ya estén cocidas y dejar hervir por 8 a 10 minutos.



porciones

## INGREDIENTES

### Panqueques

1 huevo

200 ml de leche descremada sin lactosa

100 g de harina de trigo con polvos de hornear

1 zanahoria (100 g aprox.)

1 cucharadita de azúcar (opcional)

1,5 cucharada de aceite de maravilla o canola

### Relleno

200 g de pollo sin piel

100 g de espinaca

100 g de cebolla cocida

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de orégano

FONDOS

## PANQUEQUES DE ZANAHORIA RELLENOS CON POLLO

### Panqueque

1. Cocer las zanahorias en agua hirviendo con sal y luego moler hasta tener un puré liso.
2. Agregar al puré sal, harina de trigo, leche y huevo y mezclar.
3. Calentar un sartén con aceite y agregar la mezcla para cocinar los panqueques hasta que aparezcan burbujas y bordes secos.

### Relleno

1. Calentar el sartén con aceite, agregar cebolla cocida y saltear por 3 minutos.
2. Agregar pollo desmenuzado, revolver y condimentar con orégano y sal.
3. Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar.
4. Rellenar los panqueques.



porciones

## INGREDIENTES

1/2 zapallo italiano

1 cucharada de aceite de oliva

50 g de pimentón

60 g de zanahoria

70 g de cebolla

2 huevos

2 cucharadas de pan blanco rallado

Sal a gusto

FONDOS

## BUDÍN DE VERDURAS

1. Cocer cebolla en cubos desde agua fría hasta hervor, hervir por 10 minutos.
2. Rallar zapallo italiano y estrujarlo para eliminar líquido.
3. Sofreír cebolla, pimentón en cubos y zanahoria rallada con una cucharada de aceite de oliva.
4. Mezclar sofrito con zapallo italiano, huevos, pan rallado y sal.
5. Verter la mezcla en un molde o budinera previamente aceitada o de silicona y cocer en el horno a 280° por 15 minutos.



porciones

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 zanahoria picada en brunoise
- 1 zanahoria cocida y molida
- 1 taza de arroz grano corto
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 5 tazas de caldo de pollo o verduras (preparado en casa)
- 1 cucharada de crema light o baja en grasa sin lactosa
- 3 cucharadas de queso bajo en grasa o light

FONDOS

## RISOTTO DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

1. En una olla, poner el caldo a hervir y luego dejar reposar.
2. En una olla calentar el aceite a fuego medio-alto.
3. Añadir zanahoria y arroz y granear hasta que los bordes se vuelvan transparentes.
4. Añadir 1 cucharón de caldo al arroz y cocinar hasta que se haya absorbido.
5. Añadir zanahoria molida y ralladura de jengibre.
6. Continuar agregando 1 cucharón de caldo a la vez y revolviendo hasta lograr que el arroz esté al dente y cremoso (alrededor de 15 a 20 minutos).
7. Bajar el fuego a medio-bajo y agregar el queso y un último cucharón de caldo.
8. Retirar del fuego y agregar la crema, dejar reposar por 3-5 minutos y servir.



porciones

## INGREDIENTES

- 1/2 kilo de carne molida
- 70 g de cebolla cocida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 250 g de papas
- 200 g de zapallo
- 1 cucharadita de romero, tomillo y orégano
- 1/2 cucharadita de sal
- 300 ml de agua
- 1 taza de porotos verdes

FONDOS

## CHARQUICÁN

1. En una olla, calentar aceite a fuego medio y saltear la carne y posteriormente agregar cebolla y ajo salteando hasta que la cebolla esté transparente. Agregar sal y condimentos.
2. Agregar papas y zapallo en cubos y revolver.
3. Agregar el agua, dejar hervir y luego reducir fuego y cocinar por 25 minutos o hasta que las papas estén blandas.
4. Agregar porotos verdes y cocinar por 5 minutos.
5. Finalmente aplastar las papas y zapallo, revolver y servir.

# 4 PICOTEOS



## INGREDIENTES

250 g de zanahorias  
100 ml de aceite de oliva  
25 g de tahine  
1/2 cucharadita de miel  
Sal

PICOTEOS

## MAYONESA DE ZANAHORIA

1. Pelar las zanahorias y hervirlas hasta que estén tiernas.
2. Batir juntos todos los ingredientes excluidos el aceite.
3. Agregar muy despacio (como si fuera una mayonesa) el aceite mientras se sigue batiendo hasta lograr una crema con una textura similar a la de una mayonesa.



## INGREDIENTES

### Conos

**1 paquete** de tortillas de harina de trigo no integral  
Mondadientes

### Relleno

**100 g** de carne molida  
**100 g** de zapallo italiano  
**80 g** de cebolla cocida  
**1 cucharada** de orégano  
**2 cucharaditas** de aceite de maravilla o canola

PICOTEOS

## CONOS CROCANTES RELLENOS

### Cono

1. Partir masa de tortilla por la mitad.
2. Enrollar formando un cono.
3. Para mantener forma utilizar un mondadientes.
4. Llevar al horno por 10 minutos a 180 °C.

### Relleno

1. Calentar el sartén con aceite.
2. Agregar cebolla en cubos hasta que esté blanda y transparente.
3. Condimentar con orégano.
4. Agregar la carne molida y el zapallo italiano rallado con piel, revolver y esperar hasta que la carne esté cocida.
5. Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar.
6. Una vez que esté la mezcla lista, rellenar los conitos previamente horneados y servir.



## INGREDIENTES

**300 g** de papa  
**200 g** de zanahoria  
**2 yemas** de huevo  
Sal a gusto

PICOTEOS

## ZANAHORIA DUQUESA

1. Cocer las papas con piel en agua.
2. Una vez cocidas las papas se deben pelar.
3. Cocer las zanahorias en una budinera en el horno tapada con aluminio, por 40 minutos.
4. Moler con prensa las papas y moler con procesadora las zanahorias.
5. Mezclar todo y agregar las yemas y la sal.
6. Manguear sobre un papel antiadherente.
7. Hornear a 180 grados, por 20 minutos.



porciones

## INGREDIENTES

100 g de garbanzos pelados

150 g de zanahorias

1 cucharada de aceite de oliva

1/4 cucharadita de tahine

1 cucharada de limón

Sal a gusto

1/2 cucharadita de tomillo y orégano

PICOTEOS

## HUMMUS

1. Remojar garbanzos durante toda la noche y enjuagar antes de cocer.
2. Cocer las zanahorias por 30 minutos.
3. Cocer los garbanzos y reservar agua de cocción.
4. Colocar los garbanzos en una minipimer o procesadora de alimentos, junto con el resto de los ingredientes.
5. Revolver la mezcla hasta lograr una textura uniforme y pastosa. Si requiere, puede agregar un poco de agua de cocción para mejorar la consistencia de la emulsión y facilitar el trabajo de la procesadora.
6. Puede servir como acompañamiento de carnes o como una mezcla para untar.



porciones

## INGREDIENTES

Quesillo light, sin lactosa

Tomate

Orégano

Aceite de oliva

Palos de brochetas

PICOTEOS

## PINCHITOS DE TOMATE Y QUESO

1. Cortar el queso en cubos.
2. Pelar tomates y trozar en gajos.
3. Ensartar un trozo de tomate y luego uno de queso en la brocheta.
4. Aliñar con aceite y orégano y servir.



porciones

## INGREDIENTES

- 1 yogurt natural descremado
- ½ tarro de palmitos drenados
- Orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto

PICOTEOS

# DIP DE PALMITOS Y YOGURT

1. En una procesadora colocar todos los ingredientes y lograr una mezcla homogénea.
2. Condimentar y servir.



porciones

## INGREDIENTES

- 1 ó 2 cebollas cocidas y cortadas en pluma
- 1/2 kilo de lomo liso o de asiento
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de sal
- 1 kilo de papas
- 2 cucharadas de aceite de maravilla o canola
- 1 cucharada de orégano
- 1 ó 2 huevos

PICOTEOS

# CHORRILLANA

1. Pelar las papas, cortarlas en gajos y cocer desde agua fría hasta que hierva y cortar la cocción.
2. Retirar las papas del agua y agregar aceite y condimentos.
3. Colocar las papas condimentadas en una bandeja de horno con una lámina de silicona o previamente aceitado y hornear durante 25-30 minutos a temperatura máxima.
4. Las cebollas picadas en pluma y cocidas en agua se deben estrujar y llevarlas a cocinar en el sartén hasta que queden caramelizadas.
5. Cortar la carne en tiras y dorarla en un sartén, agregar un poco de agua junto con sal hasta que reduzca todo el líquido.
6. Cocer los huevos en un sartén antiadherente con un poco de agua y sal.

# DULCES



porciones

## INGREDIENTES

- 125 g de zanahoria
- 50 g de coco rallado
- 50 g de azúcar

DULCES

## BOLITAS DULCES DE ZANAHORIA Y COCO

1. Pelar, lavar y trozar las zanahorias.
2. Cocer las zanahorias en agua durante 20-30 minutos.
3. Colar y dejar enfriar.
4. Moler las zanahorias con la ayuda de un tenedor.
5. Mezclar en una fuente la zanahoria molida con el azúcar y 50 gramos de coco rallado.
6. Amasar con las manos.
7. Refrigerar la mezcla tapada durante 30 minutos.
8. Realizar pequeñas bolitas con tus manos y rebozar con el coco rallado restante.



porción

## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 120 ml de leche descremada y sin lactosa
- 1 cucharadita de café instantáneo descafeinado
- Esencia de vainilla
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)

DULCES

## FLAN DE CAFÉ

1. En un recipiente mezclar 1 huevo entero con los 120 ml de leche sin lactosa o de arroz.
2. Agregar a la mezcla 1 cucharadita de café instantáneo descafeinado hasta que se disuelva.
3. Agregar esencia de vainilla a gusto y revolver.
4. Probar la mezcla y, si lo necesita, agregar 1 cucharadita de azúcar y revolver hasta que se disuelva.
5. Verter la mezcla a un molde individual y llevar al microondas por 7 minutos o freidora de aire por 10 minutos a 170 °C.



trozos

## INGREDIENTES

- 5 zanahorias chicas
- 120 g de harina de trigo con polvos de hornear
- 180 g de azúcar
- 4 huevos
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 150 g de aceite de maravilla o canola
- 1 yogurt natural descremado, sin lactosa
- 4 cucharaditas de miel

DULCES

## CARROT CAKE CON GLASEADO

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias y luego estrujarlas tratando de eliminar todo el líquido posible.
2. En un bowl mezclar azúcar, aceite y huevos hasta lograr unirlos.
3. Agregar harina y nuez moscada poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agregar zanahoria y mezclar con movimientos envolventes.
5. Verter la mezcla en un molde previamente enmantecado o de silicona.
6. Hornear por 40 minutos a temperatura máxima o hasta que al introducir un pincho salga seco.
7. Para el glaseado debe mezclar el yogurt con la miel y se debe poner sobre el queque frío.



porciones

## INGREDIENTES

- 300 g de cranberries
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de canela molida
- 1 cucharadita de clavo de olor molido
- 1 cucharada de esencia de pan de pascua
- 1/2 taza de agua
- 250 g de aceite de maravilla o canola
- 5 huevos
- 500 g de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato

DULCES

## PAN DE PASCUA

1. Mezclar el aceite con 1 taza de azúcar hasta lograr una mezcla pálida y cremosa. Agregar las yemas de los huevos batiendo entre cada yema. Incorporar los cranberries, canela, clavos de olor y agua. Mezclar bien y reservar.
2. En un bowl mezclar los ingredientes secos (harina, polvos de hornear y bicarbonato) e incorporar a la mezcla realizada anteriormente (aceite, azúcar y especias). Revolver hasta integrar y formar una masa. Reservar.
3. Batir las claras de huevo con 1/2 taza de azúcar hasta formar un merengue y verterlo sobre la masa. Revolver de forma envolvente.
4. Verter la mezcla en un molde previamente aceitado y poner en el horno precalentado por 45 minutos a 180° o hasta que al introducir un palo, este salga seco.



porciones

## INGREDIENTES

- 150 g de frutilla
- 2 yogurts naturales o sabor a elección endulzados, descremados y sin lactosa
- 1 cucharada de azúcar (opcional)

DULCES

## HELADO CREMOSO DE FRUTILLA

1. Licuar las frutillas con el yogurt hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Probar y, si es necesario, agregar 1 cucharada de azúcar.
3. Poner la mezcla en uno o varios recipientes que se puedan congelar.
4. Tapar con papel film. Asegurarse que el papel esté tocando la mezcla para que no se generen cristales de hielo y se pierda la consistencia cremosa.
5. Llevar al congelador al menos por 6 horas.



5 porciones

## INGREDIENTES

### Base

**160 g** de galletas molidas (puede ser coco, vainilla, soda o agua)

**30 ml** de aceite de oliva o canola

**50 ml** de aceite de coco

### Relleno

**3** yogurts naturales endulzados descremados y sin lactosa

**250 g** de frambuesas

**4 láminas** de gelatina sin sabor

DULCES

# TARTA DE FRAMBUESA

### Base

1. Mezcle las galletas previamente molidas con el aceite de oliva o canola y coco.
2. Esparcir de manera homogénea en molde de base desmontable.
3. Refrigerar por al menos 30 minutos.

### Relleno

1. Remojar en agua fría las láminas de gelatina por 4 minutos. Escurrir el agua y disolver láminas a baño maría o en microondas por 20 segundos a potencia alta; luego, dejar entibiar.
2. Triturar 150 gramos de frambuesas.
3. Mezclar la gelatina diluida con el yogurt a temperatura ambiente y las frambuesas trituradas; luego, verter la mezcla sobre la base.
4. Decorar con el resto de las frambuesas sobre la tarta.
5. Refrigerar por 3 a 4 horas.



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

**RECETARIO**  
para personas con  
ileostomía

ELABORADO POR LA CARRERA DE NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA DE LA FACULTAD DE MEDICINA

[www.nutricion.uc.cl](http://www.nutricion.uc.cl)