

RECETAS

1. CROQUETA DE JUREL AL HORNO (4 porciones)

◆ Ingredientes:

- 1 tarro (425 g) de jurel
- ½ unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de zanahoria rallada
- ¼ unidad de pimentón
- Perejil o Cilantro a gusto
- 2 huevos
- 1 pizca de pimienta y sal

◆ Preparación:

- Precalentar el horno a 200°C
- Drenar y desmenuzar el jurel u otro pescado y verter en un bol.
- Agregar la cebolla picada en cubos, zanahoria rallada, ajo en cubos pequeños, pimentón en cubos y el perejil o cilantro.
- Añadir los huevos, sal y pimienta. Incorporar con las manos hasta que quede una masa uniforme y compacta. (Si no queda compacta puede añadir un poco de pan rallado o harina, pero ojalá omitir para disminuir calorías).
- Formar las croquetas, haciendo porciones individuales del tamaño de la palma de la mano. Enmantequillar o aceitar la lata del horno y hornear por 15 a 20 minutos.



2. POROTOS CON RIENDAS (8 raciones)

◆ Ingredientes:

- 500 g porotos
- ½ unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- 300 g zapallo amarillo
- 200 g tallarines
- ¼ unidad de pimentón
- 1 unidad de zanahoria
- 1 cdta. aceite vegetal
- 2 litros de agua

◆ Preparación:

- Dejar remojando los porotos la noche anterior.
- Lavar y enjuagar los porotos
- Lavar, pelar y cortar en cubos la cebolla, ajo, pimentón y zanahoria.
- Lavar y cortar en cubos medianos el zapallo.
- En una olla, sofreír la cebolla, ajo, pimentón y zanahoria.
- Añadir los porotos, el agua y sal, dejar cocinar por 40 minutos aprox.
- Después de los 40 minutos, incorporar el zapallo dejarlo cocinar por 10 - 15 minutos y revisar el agua, si desea agregarle más que sea agua hervida.
- Por último, agregar los tallarines y dejarlo 10 minutos a fuego.
- Dejarlo reposar por 5 minutos y degustar.



3. SOPA DE CABEZA DE PESCADO (6 porciones)

◆ Ingredientes:

- 1 cabeza de pescado (preferencia blanco)
- 1 cda. aceite vegetal
- Jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de zanahoria
- 1 ramita de apio
- Cilantro
- 1 litro de agua
- 1 cda. de sal

◆ Preparación:

- En una olla agregar la cabeza de pescado, el aceite, jugo de limón, ajo y el agua. Cuece 25 a 35 minutos a fuego medio bajo.
- Agrega zanahoria, cilantro y apio y deja cocinar hasta que las verduras estén blandas.
- Salpimentar.
- Sacar la cabeza de pescado y ajo y servir.



4. TORTILLA DE ACELGA (4 - 6 porciones)

◆ Ingredientes:

- 4 huevos grandes
- 1 manojo de acelga
- ½ unidad de cebolla
- Sal
- Pimienta

◆ Preparación:

- Lava las hojas de acelga y córtalas en tiras finas. Ponla en agua hirviendo con sal por dos minutos, déjelas escurrir bien.
- Cortar la cebolla en cubos
- En un sartén coloca una cucharadita de aceite y sofríe la cebolla, sácala y déjala en otro pocillo.
- Bate los huevos en un bol, agrega la acelga, cebolla, sal y pimienta. Mezclar bien y lleva la mezcla al sartén.
- Déjalo por unos minutos, hasta que se vea cuajada y dar vuelta para que se cueza por el otro lado.



5. CHARQUICÁN (4 porciones)

◆ Ingredientes:

- 6 unidades de papas
- 2 tazas de zapallo amarillo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla picada en cuadritos pequeños
- 1 taza de arvejas y choclo
- 1 taza de carne molida o de soya (o pueden omitir)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Agua o caldo de verduras
- Sal
- Pimienta
- Ají de color (opcional)

◆ Preparación:

- Pelar y cortar en cubos las papas, zapallo, ajo y cebolla.
- En una olla, agregar el aceite y sofreír el ajo y cebolla.
- Agregar la carne molida, en el caso de la de soya habría que hidratarla antes para agregarla en este paso, mezclar bien.
- Añadir las papas, zapallo, arvejas, choclo y agua a gusto o caldo de verdura y cocinar por unos 20 a 30 minutos o hasta que la papa y el zapallo estén blandos. Revolver de vez en cuando. Salpimentar y agregar el ají de color. Volver a mezclar bien.



6. LENTEJAS CON ARROZ (6 porciones)

◆ Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas
- ½ taza de arroz
- 1 taza de zapallo en cubos pequeños
- Sal
- ½ unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- ¼ pimentón
- 1 unidad de zanahoria
- Agua
- 2 cdtas. aceite vegetal

◆ Preparación:

- Dejar remojando las lentejas la noche anterior a no ser que sean lentejas sin remojo.
- Lavar bien las lentejas
- Cortar en cubos y pelar las verduras
- En una olla, agregar el aceite y sofreír las verduras (ajo, pimentón, cebolla y zanahoria)
- Añadir las lentejas y el agua (que cubra las lentejas), cocinar por 20 minutos. Revolver de vez en cuando.
- Añadir el zapallo cortado en cubos pequeños, el arroz y la sal. Verificar el agua. Cocinar por 20 minutos más.



7. CAZUELA DE AVE (4 porciones)

◆ Ingredientes:

- 4 presas de pollo
- ½ cebolla cortada en cubos
- 1 diente de ajo cortado en cubos pequeños
- 2 zanahorias cortado en juliana
- ½ pimentón cortado en juliana
- 4 trozos de zapallo amarillo cortado en cubos medianos
- 4 papas enteras
- 4 corontas de choclos chicas
- 1 rama de apio
- 1 puñado de porotos verdes
- ¼ taza de arroz
- Agua (aprox. 2 litros)
- Aceite vegetal
- Sal

◆ Preparación:

- En una olla profunda, agregar el aceite y dorar el pollo por ambos lados junto a la cebolla y ajo.
- Añadir las papas, choclos, zapallo, zanahorias, pimentón, la rama de apio y el agua. Cocinar por 20 minutos. Revolver.
- Agregar el arroz, los porotos verdes y la sal, cocinar por 20 minutos más.
- Servir y decorar con cilantro o perejil.



8. COMPOTA DE MANZANA (4 porciones)

◆ Ingredientes:

- 4 manzanas verdes o rojas
- ½ taza de azúcar
- 240 ml de agua
- 15 ml de jugo de limón
- 1 palito de canela

◆ Preparación:

- Pelar y quitar las semillas de la manzana y cortar en rodajas.
- En un bol, agregamos la manzana con el jugo de limón y las mezclamos, para evitar que se oxiden.
- En una olla, añadir agua, el azúcar y la canela a fuego lento e incorporamos las manzanas.
- Dejar a fuego medio por 15 min o cuando las manzanas estén blandas.
- Moler con un tenedor o en la juguera las manzanas con un poquito del agua para que quede la consistencia de compota o puré.



9. A) PANQUEQUES CON LECHE EN POLVO

◆ Ingredientes:

- 5 cucharadas de leche en polvo
- ½ - 1 taza de agua (verificar cantidad mientras lo prepara)
- 2 huevos
- Esencia de vainilla

◆ Preparación:

- En un bol batir los huevos y agregar la esencia de vainilla
- Añadir la leche en polvo y hacer una masa homogénea.
- Agregar agua hasta obtener la consistencia para panqueques
- Aceitar un sartén y retirar exceso con un papel absorbente, añadir la mezcla la cantidad necesaria (1/2 cucharón aprox.).
- Cocinar por ambos lados.



B) PANQUEQUES CON LECHE LÍQUIDA (8 PORCIONES)

◆ Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 3 huevos
- 1 taza de leche líquida

◆ Preparación:

- En un bol batir los 3 huevos, luego agregar la taza de leche y finalmente la harina cernida. Revolver hasta que no quede grumos.
- Aceitar un sartén y retirar exceso con un papel absorbente, añadir la mezcla la cantidad necesaria (1/2 cucharón aprox.).
- Cocinar por ambos lados.

C) PANQUEQUES VEGANOS (8 PORCIONES)

◆ Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 cda. polvos de hornear
- 1 cda. azúcar (opcional)
- 1 pizca de sal
- 1 taza de bebida vegetal

◆ Preparación:

- En un bol, mezclar la harina, sal, polvos de hornear, y azúcar.
- luego agregar la bebida vegetal y mezcla con una batidora hasta que no queden grumos.
- Aceitar un sartén y retirar exceso con un papel absorbente, añadir la mezcla la cantidad necesaria (1/2 cucharón aprox.).
- Cocinar por ambos lados.

D) PANQUEQUES DE AVENA Y PLÁTANO (4 PORCIONES)

◆ Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 cdta. polvos de hornear
- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- ¼ taza de leche líquida o bebida vegetal o leche en polvo diluida en agua
- 1 cdta. esencia de vainilla (opcional)
- 1 cdta. esencia de canela (opcional)

◆ Preparación:

- En una licuadora mezclar todos los ingredientes hasta tener una mezcla uniforme.
- Aceitar un sartén y retirar exceso con un papel absorbente, añadir la mezcla la cantidad necesaria (1/2 cucharón aprox.).
- Cocinar por ambos lados.



10. HAMBURGUESA DE SOYA VEGANA (4 UNIDADES APROX)

◆ Ingredientes:

- 100 g soya
- 50 g cebolla
- 50 g pimentón rojo
- 50 g harina
- 2 dientes de ajo
- 250 ml caldo de verduras
- Sal
- Pimienta

◆ Preparación:

- Hidratar la soya en el caldo de verduras por una hora.
- Colar la soya y guardar el caldo de verduras para otra receta.
- Picar la cebolla, pimiento y ajo en cubos pequeños.
- Sofreír las verduras y luego añadir la soya hidratada, mezclar bien.
- En un bol agregar la mezcla anterior (verduras y soya), añadir la harina y sazonar con sal y pimienta. Amasar hasta conseguir una pasta homogénea.
- Formar círculos individuales y llevar al horno a 200°C por 15-20 min. O también se puede dorar por ambos lados, en un sartén con una cucharadita de aceite.



11. SOPA DE ESPINACA (6 PORCIONES)

◆ Ingredientes:

- 500 g espinacas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 cc de agua o leche
- Sal

◆ Preparación:

- Lavar y cortar las espinacas.
- Cortar la cebolla y ajo.
- En una olla agregar una cucharadita de aceite vegetal, añadir las verduras y el agua, cocinar por unos 15 – 20 minutos.
- Agregar la preparación en una licuadora y añadir la sal.



12. ZAPALLO ITALIANO RELLENO CON SOYA (4 PORCIONES)

◆ Ingredientes:

- 1 taza de soya
- ½ pimentón
- ½ cebolla
- 2 zapallos italianos
- 1 taza de caldo de verduras o agua
- Sal
- Pimienta

◆ Preparación:

- Hidratar la soya con el caldo de verduras o con agua, 1 hora.
- Calentar los zapallos italianos enteros en una olla con agua hasta que estén blandos o también puede ser en el microondas por 5 minutos. Dejar enfriar.
- Cuando estén tibios los zapallos, cortar en mitades y retirar cuidadosamente la "comida del zapallo", formando canoas. Reservar.
- Cortar en cubos el pimentón y cebolla, y sofreír en un sartén junto a la soya. Luego, añadir la "comida del zapallo" y salpimentar.
- En una fuente, poner los zapallos ahuecados y comenzar a rellenar con la mezcla del paso anterior.
- ¡Listo a degustar!

*Esta receta también se puede hacer con carne molida o solo con vegetales, por ejemplo: choclo y champiñones. Puedes espolvorear un poco de queso rallado y llevar al horno hasta que esté gratinado.



M. FERNANADA URREJOLA
NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA
COLEGIO MANANTIAL – VIÑA DEL MAR