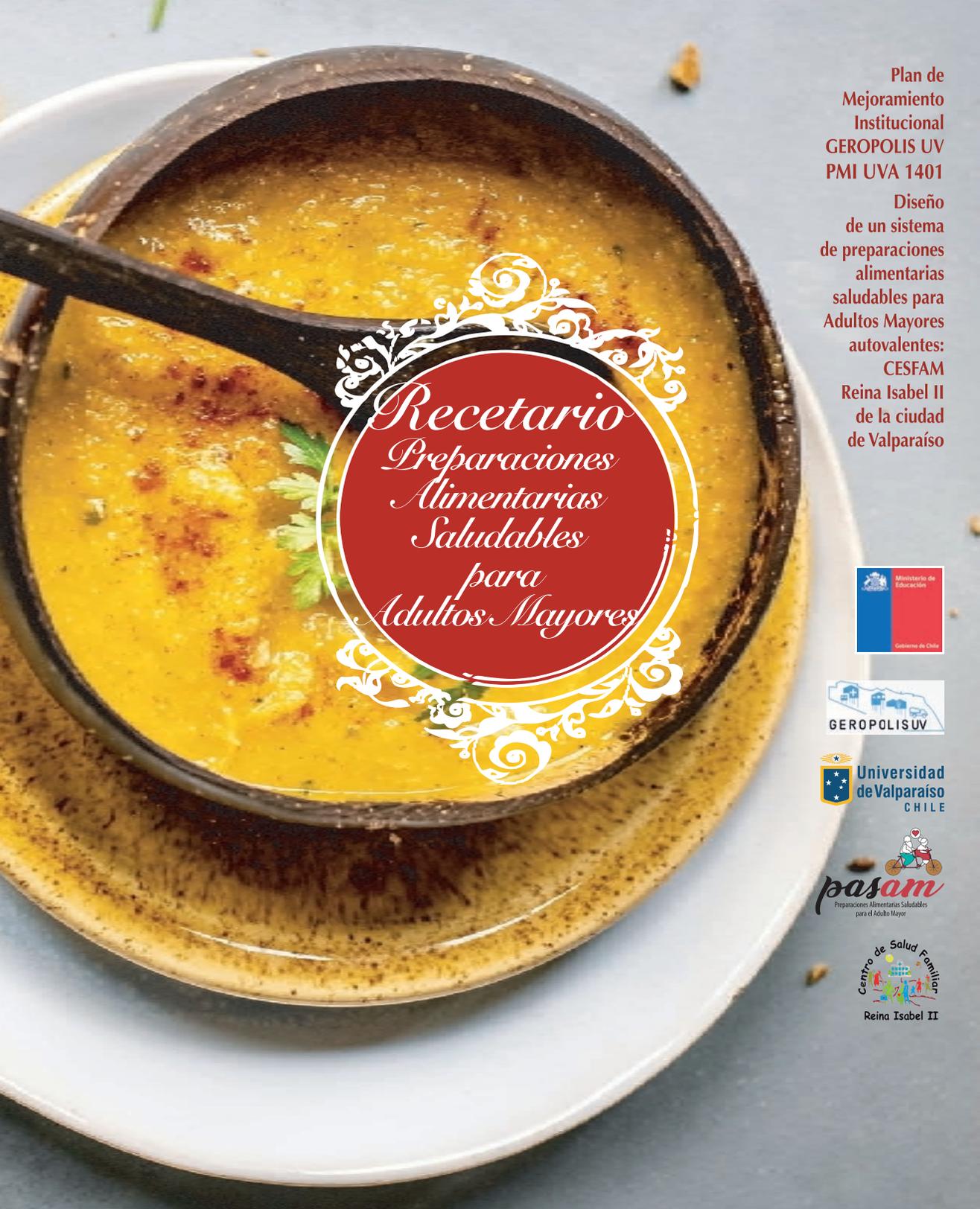


Plan de
Mejoramiento
Institucional
GEROPOLIS UV
PMI UVA 1401

Diseño
de un sistema
de preparaciones
alimentarias
saludables para
Adultos Mayores
autovalentes:
CESFAM
Reina Isabel II
de la ciudad
de Valparaíso



Recetario
Preparaciones
Alimentarias
Saludables
para
Adultos Mayores





Plan de
Mejoramiento
Institucional
GEROPOLIS UV
PMI UVA 1401

Diseño de un
sistema
de preparaciones
alimentarias
saludables para
Adultos Mayores
autovalentes:
CESFAM
Reina Isabel II
de la ciudad de
Valparaíso



- Recetas**
- Raúl Gaete
- Dirección de arte y diseño**
- Rossana Bastías
- Equipo de Investigación**
- Rossana Bastías (Directora) Académica Escuela de Diseño Facultad de Arquitectura
 - Mariane Lutz (Directora alterna) Académica Escuela de Química y Farmacia Facultad de Farmacia
- Co-Investigadores**
- Isabel Siefer Académica Escuela de Enfermería Facultad de Medicina
- Raúl Gaete Académico Escuela de Administración Hotelera y Gastronómica Facultad de Cs. Económicas y Administrativas
 - Angela Herrera Académica Escuela de Diseño Facultad de Arquitectura
 - Leticia Luna Académica Escuela de Química y Farmacia Facultad de Farmacia
- Alumnas/os Colaboradoras/es**
- Escuela de Administración Hotelera y Gastronómica Romina Abarca Rafael Arancibia

- Maryorie Barraza
 - Nize Castillo
 - Javiera Latorre
 - Matías Martel
 - Magdiel Monroy
 - Melanie Salinas
- Escuela de Diseño**
- Gabriela Huenchullán
 - Camila Ibacache
 - Génesis Frias
- Escuela de Enfermería**
- Victoria Caqueo
 - Jacqueline Castro
 - Jocelyn Carrasco
 - Valeria Mella
 - Constanza Mancilla
 - Yeraldine Ojeda
- Escuela de Química y Farmacia**
- Jonathan Fernández



ÍNDICE

	Pág.		Pág.
Agradecimientos	4	Menú 7	35
Introducción	5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de choritos ▪ Budín de carne y vegetales acompañado de salteado de acelgas y champiñones ▪ Pastel de plátano 	
Menú 1	9	Menú 8	39
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de almejas ▪ Budín de zapallo italiano acompañado con salteado de quínoa ▪ Compota de pera 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crepes de avena relleno de espinaca y jamón ▪ Gelatina de pollo rellena de verduras acompañada de puré de zapallo y jengibre ▪ Terrina de frutas de la estación 	
Menú 2	15	Menú 9	43
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tártaro de lentejas y verduras acompañado con mix de hojas verdes ▪ Pollo al jugo acompañado de arroz con vegetales ▪ Leche asada con salsa de moras 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada Taboulé de tomate y cochayuyo con mix de hojas ▪ Charquicán con huevo pochado ▪ Flan de vainilla light y salsa de frutos rojos 	
Menú 3	19	Menú 10	47
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de zapallo ▪ Espirales salteados con verduras ▪ Crepes de avena relleno de frutas de la estación salteadas 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de lentejas y croutons ▪ Lasaña boloñesa ▪ Ensalada de frutas de la estación 	
Menú 4	23	Menú 11	51
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tortilla de zanahoria con ensalada fresca ▪ Carne al jugo con puré de porotos lionesa ▪ Ensalada de frutas 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Croquetas de atún con mix de hojas ▪ Pastel de papas ▪ Gelatina de frutas de la estación 	
Menú 5	27	Menú 12	55
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de brócoli ▪ Tomaticán de porotos y vacuno ▪ Budín de manzana 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Omelette de champiñones a las finas hierbas ▪ Carbonada de vacuno ▪ Flan de yogurt light y salsa de berries 	
Menú 6	31	Menú 13	59
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceviche de atún y mix de hojas ▪ Croquetas de quínoa acompañada de verduras estofadas estilo rústico ▪ Compota de manzanas 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de coliflor ▪ Chop suey de pollo con arroz chow fan ▪ Budín de peras 	
		Agua saborizada	62
		Pan casero tradicional y con sabores	63

AGRADECIMIENTOS

El equipo de investigación que participó en este proyecto convocado por Gerópolis, de la Universidad de Valparaíso, agradece el financiamiento y apoyo de sus profesionales para que el estudio se desarrollara exitosamente en todas sus etapas.

Agradece a las autoridades del CESFAM Reina Isabel II de la ciudad de Valparaíso y a los profesionales del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes por haber colaborado activamente en esta investigación, así como a los adultos mayores que voluntariamente aceptaron ingresar al estudio, participando con entusiasmo en todas las actividades programadas.

Por último, este agradecimiento se hace extensivo a las autoridades de las unidades académicas de los investigadores y los estudiantes que colaboraron, pertenecientes a las carreras de Administración Hotelera y Gastronómica, Enfermería, Química y Farmacia y Diseño de la Universidad de Valparaíso.

¡Muchas gracias!

El presente recetario está orientado particularmente a las personas mayores y es parte del proyecto de investigación “Diseño de un sistema de preparaciones alimentarias saludables para adultos mayores autovolentes: piloto de entrega en CESFAM Reina Isabel II de la ciudad de Valparaíso”, financiado por el PMI - UVA 1401 - Gerópolis de la Universidad de Valparaíso.

INTRODUCCIÓN

Este recetario ha sido diseñado en conjunto con los participantes del proyecto. La consideración de sus opiniones y aportes ha dado como resultado un formato atractivo. Las explicaciones de las preparaciones son de fácil comprensión.

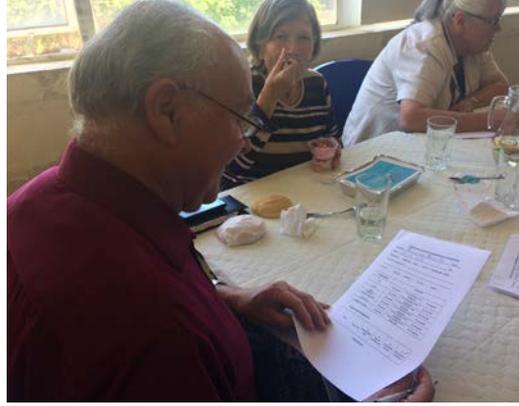
Cada preparación fue probada y aprobada por los adultos mayores, quienes entregaron una muy buena opinión sobre su sabor, color, olor y textura. Además, mostraron una excelente tolerancia a cada preparación.

Las recetas incorporan una variedad de fuentes de proteínas animales y vegetales, diversas hortalizas y frutas. En ellas se utilizaron especias naturales para no incorporar sal, lo que mejora el sabor.

Usted encontrará 41 recetas de sopas-crema, entradas frías o calientes, platos de fondo y postres, e incluyen una base de pan, que puede ser modificada a gusto al incorporar otros ingredientes, como la sopa-puré “Años Dorados” del programa PACAM, y aguas con sabor preparadas con productos frescos.

Le invitamos a probarlas, ya que en ellas encontrará nuevas y buenas ideas que harán más entretenidas y saludables sus comidas.

¡Comience hoy mismo a probar cosas nuevas!







Mise en place

- Lavar todas la verduras y huevos.
- Picar la cebolla y el ajo bien en cubos pequeños.
- Antes de comenzar dejar remojando el pan en leche.
- Cortar los zapallos en láminas más delgadas.

BUDÍN DE ZAPALLO ITALIANO

Notas

Ingredientes

- 3 zapallos italianos grandecitos, calabacines o zucchinis.
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo (opcional)
- 1 cucharada de aceite de maravilla
- 2 unidades de pan marraqueta
- 3 huevos
- 40 grs de queso parmesano rallado
- 1 taza de leche
- Una pizca de sal, pimienta, tomillo y orégano a gusto

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. En una sartén u olla no muy caliente junto al aceite agregar la cebolla y cocinar 5 minutos hasta que la cebolla esté media transparente, luego agregar el ajo y cocinar por 1 minuto más.
3. Agregar las láminas de zapallo, cocinar unos 10 minutos y condimentar a gusto.
4. Estrujar el pan e incorporarlo al sofrito de zapallo, botar el resto de leche, en este momento se baja la llama del fuego.
5. Mezclar muy bien, dejar enfriar.
6. Preparar una asadera lubricándola con una pequeña capa de aceite, lo puede hacer con un pincel de cocina o un trozo de papel absorbente.
7. Cuando la mezcla de zapallo esté fría, agregar los huevos batidos, y mezclar muy bien, rectificar el sabor.
8. Verter la mezcla en la asadera, cubrir con queso rallado.
9. Llevar al horno por 35-40 minutos, y estará listo para servir.



Mise en place

- Pelar las peras y retirar los corazones y pepas, luego cortarlas en trozos pequeños
- Pelar el limón para usar sólo su cáscara sin la parte blanca (zeste).

Ingredientes

- ½ kilo de peras
- Endulzante líquido a gusto
- 1/2 unidad de limón
- 1 rama de canela (opcional)
- 1 litro de agua para la cocción de las peras

COMPOTA DE PERA

Notas

Preparación

1. Poner las peras cortadas en una olla junto con la cascara de limón, el endulzante, la canela y el agua, cocinar a partir de agua fría por 10 minutos de hervor, hasta que estén blandas.
2. Cuando estén listas retirar la cáscara de limón y la canela.
3. Rectificar el dulzor del caldo, dejar enfriar, refrigerar hasta que esté muy frío, disponer en pocillos y servir.





Fotografia by Mike Kenneally on Unsplash

Mise en place

- Cebollín en láminas finas, parte blanca y verde.
- Cebollas moradas, pepinillo, pimiento rojo y verde en cubos pequeños.
- Lentejas cocinadas en abundante agua con sal y orégano por 30 a 40 minutos (queden blandas).

TÁRTARO DE LENTEJAS Y VERDURAS ACOMPAÑADO DE MIX DE HOJAS VERDES

Notas

Ingredientes

- 1 Paquete de cebollín
- 1 cebolla morada mediana

- ½ unidad pimiento rojo
- ½ unidad pimiento verde
- 250 grs de lentejas
- 100 grs de pepinillo

- 2 unidades de limón
- 4 cucharaditas (de té) de aceite de maravilla
- Sal, orégano, tomillo molido a gusto

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con limón, aceite, sal, orégano, tomillo a gusto

MIX DE HOJAS VERDES

Mise en place

- Lechugas, rúcula y berros lavados y cortados a mano en trozos pequeños

Ingredientes

- 1 ½ unidad de lechuga escarola
- ½ unidad de paquete de rúcula
- ½ unidad de paquete de berro
- Aceite vegetal

- ½ unidad de lechuga morada

Preparación

Juntar los ingredientes.

Montaje

En un plato poner el tártaro de lentejas y al lado el mix de hojas, junto a lo anterior limón y aceite para condimentar el mix.



POLLO AL JUGO ACOMPAÑADO DE ARROZ SALTEADO CON VEGETALES

Notas

Mise en place

- Cebollas cortadas en plumas finas (juliana).
- Porciones de pollo sin exceso de grasa.
- Ajo picado en cuadritos muy finos.
- Zanahoria cortada en rodajas muy finas.

Ingredientes

- 200 grs de arvejas congeladas
- 1 unidad de cebolla
- 4 porciones de pollo
- 150 ml de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- Agua para rellenar líquido de cocción
- Sal, pimienta negra, orégano a gusto
- Aceite

Preparación

1. Calentar un poco una olla, luego agregar aceite y sofreír el ajo con la cebolla.
2. Agregar el pollo y sellarlo, condimentar con sal, orégano y pimienta.
3. Agregar la zanahoria.
4. Incorporar el vino blanco y dejar que el alcohol se evapore.
5. Agregar las arvejas.
6. Rellenar con agua hasta el ras de los ingredientes.
7. Dejar hervir por 20 minutos, rectificar el sabor y servir.





ARROZ SALTEADO CON VEGETALES

Notas

Mise en place

- Todas las verduras cortadas en cubos muy pequeños (Brunoise).
- Cocinar el arroz graneado de la manera tradicional, reservar.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 tallo de apio
- ½ unidad de cebolla
- ½ unidad de pimiento verde
- ½ unidad de pimiento rojo
- Sal, pimienta negra, tomillo molido
- Aceite de maravilla

Preparación

1. Calentar una sartén grande y sofreír las verduras por 5 minutos a fuego medio.
2. A lo anterior incorporar el arroz previamente cocinado y mezclar suavemente, rectificando el sabor, y servir junto al pollo al jugo.

LECHE ASADA CON SALSA DE MORAS

Mise en place

- Huevos lavados
- Azúcar pesada

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 8 huevos
- ½ cucharadita (de té) de esencia de vainilla
- 150 grs de azúcar para caramelo, junto a 50 ml agua

- 100 grs de azúcar para mezcla de leche

Preparación

1. En una asadera de metal, colocar el azúcar y agua para confeccionar un caramelo, reservar.
2. En una juguera colocar la leche, los huevos, esencia de vainilla y azúcar para la mezcla y licuar hasta que todo esté incorporado.
3. Disponer lo anterior a la budinera con el caramelo previamente confeccionado.
4. Precalentar el horno a 180 °C y llevar la fuente con la mezcla, cocinar por 40 a 45 minutos

Montaje

1. Una vez lista la leche asada, retirar del horno, dejar enfriar y cortar las porciones en cuadros.
2. Servir en platitos de postre.



Photo by Coyla1 on Unsplash



ESPIRALES SALTEADOS CON POLLO Y VERDURAS

Notas

Mise en place

- Picar el ajo finamente.
- Pelar la cebolla y luego cortar en Juliana.
- El cebollín debe ser cortado en rodajas finas
- Champiñones en láminas de 1 cm de grosor
- Picar la zanahoria y zapallo italiano en fósforo (tiras de 5 cm de largo por ½ cm de grosor).
- Picar la pechuga de pollo en bastones de 3 cm de largo por 1 cm de grosor.

Ingredientes

- 400 grs de espirales
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de cebolla morada mediana
- 1 paquete de cebollín
- 1 caja de champiñones
- ½ kilo pechuga de pollo deshuesada
- 50 ml de salsa de soya light
- 2 zapallos italianos
- 200 grs de zanahoria

Preparación

1. En una olla poner a hervir abundante agua para cocinar los espirales, colar y reservar.
2. En una sartén grande se saltean las verduras incorporándolas por grado de dureza. Cada un minuto se irán incorporando zanahoria, zapallo italiano, cebolla, ajo.
3. Una vez que las verduras estén todas en la sartén se incorporan el pollo con salsa de soya y se dejará cocinar por 5 minutos
4. Cuando el pollo ya esté cocido se rectifica el sabor y agrega el cebollín y los champiñones.
5. Una vez que las verduras y pollo estén listos y cocidos, se incorporan los espirales y se saltean unos dos minutos.

Mise en place

- Separar los ingredientes, lavar y picar en trozos pequeños las frutas, hacerlo cuando los crepes estén listos ya que las manzanas y los plátanos se pueden oxidar y poner opacos.

Ingredientes

Crepes

- 150 grs de avena tradicional
- 1 grs de canela en polvo
- 300 ml de leche
- 10 ml de esencia de vainilla

- 3 unidades de huevos
- 10 gotas de endulzante líquido
- 50 ml de aceite vegetal

Relleno

- 300 grs de plátanos
- 200 grs de manzana
- 250 grs de frutillas
- Menta fresca a gusto

CREPES DE AVENA RELLENO DE FRUTAS DE LA ESTACIÓN SALTEADAS

Notas

Preparación

1. Mezclar y moler ingredientes de los crepes en una licuadora (que no queden grumos)
2. Calentar una sartén antiadherente y poner unas gotitas de aceite (para evitar que el primero se pegue, luego ya no hace falta poner más aceite)
3. Poner un poco de la mezcla en la sartén y hacer un movimiento circular rápido con la mano para esparcir muy bien la mezcla sobre la sartén. Asegurar poner la cantidad justa, (las crepes se caracterizan por ser finas).
4. Cuando se empiece a poner dorada la orilla puedes darle la vuelta, esperar unos 20 segundos y retirar a un plato.
5. Luego en una sartén aparte saltear las frutas de la estación, junto con menta y un poco de endulzante.
6. Para finalizar, se retira el salteado del fuego y se rellenan los crepes.







CARNE AL JUGO CON PURÉ DE POROTOS LIONESA

Notas

Mise en place

- Cortar la cebolla en pluma
- Picar el ajo finamente
- Cortar la zanahoria en rodajas de ½ cm.

Ingredientes

Carne al jugo

- 1 kg de punta paleta desgrasado
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 unidades de zanahorias
- Aceite
- Sal, pimienta, laurel, orégano y comino
- Agua
- Zanahoria

Preparación

1. Sellar la carne a fuego alto en una olla hasta que esté dorada, 4-5 minutos por lado.
2. En la misma olla junto a la carne, agregar la cebolla, ajo y zanahoria, revolviendo frecuentemente hasta que estén incorporadas en el sofrito. Agregar sal y más condimentos como laurel, orégano y comino.
3. Rellenar con agua hasta tapar la preparación.
4. Dejar hervir por 2 horas hasta que la carne esté tierna, ir rellenando con agua la preparación, ésta no se debe evaporar por completo.
5. Cuando la carne ya esté tierna, porcionar.
6. Con sus verduras confeccionar una salsa; separando las verduras del líquido, reservar parte de este último, licuar las verduras y agregar caldo reservado para que quede suave y densa.



PURÉ DE POROTOS LIONESA

Mise en place

- Lavar y pelar las papas
- Cortar cebolla en pluma
- Picar el ajo
- Mantequilla en temperatura ambiente

Ingredientes

- 1 taza porotos negros
- 1kg papas
- 2 unidades de cebollas medianas
- 2 unidades de dientes de ajo
- 1 cucharada colmada mantequilla
- Sal, pimienta, tomillo

Preparación

1. Sofreír en un sartén la cebolla junto con el ajo.
2. Hervir los porotos hasta que estén tiernos. Escurrir los porotos y moler.
3. Pelar las papas y hervirlas en abundante agua. Escurrir las papas y colocarlas en un bol o fuente adecuada.
4. Moler las papas junto con la mantequilla con prensa de puré o tenedor hasta obtener un puré suave. Al estar las papas calientes la mantequilla se irá derritiendo a medida que se va moliendo.
5. Mezclar el puré de papas con los porotos y cebolla, hasta que se integren completamente los ingredientes y quede cremoso
6. Si queda muy espeso se puede agregar un poco de leche.

ENSALADA DE FRUTA

Mise en place

- Lavar la fruta
- Pelar y cortar los plátanos en rodajas gruesas como de 2 cm
- Cortar en cuadros pequeños manzanas y peras
- Kiwis en rodajas de 1 cm.
- Pelar las naranjas y cortar en cuadritos, también se puede dejar en gajos

Ingredientes

La fruta suele depender de la estacionalidad y época del año, un ejemplo puede ser:

- 1 unidad de plátanos
- 1 unidad de manzanas
- 1 unidad de naranjas
- 1 unidad de peras
- 100 grs de frutillas
- 2 unidad de kiwis

Preparación

1. Mezclar toda la fruta cortada en un bol.
2. Se puede acompañar con mermelada o azúcar a gusto.



Photo by Lauren Lester on Unsplash



Mise en place

- Desmenuzar el atún
- Cortar las cebollas en cubos pequeños (pasar por agua caliente unos minutos y luego por agua fría para amortiguarla), pimentones en cubos pequeños.
- Picar el cilantro finamente.
- Lavar y desinfectar las lechugas y el berro.
- Exprimir los limones.

Ingredientes

- 2 tarros de lomo de atún (170 grs).
- 1/2 unidad de cebolla morada
- 1/4 unidad de pimentón rojo
- 1/4 unidad de pimentón verde
- 1/4 unidad de cilantro
- 300 grs limón
- 1/2 lechuga morada
- Aceite
- Sal, tomillo

CEVICHE DE ATÚN Y MIX DE HOJAS

Preparación

1. En un bol mezclar el atún con las cebollas, pimentones y cilantro.
2. Condimentar con jugo de limón, aceite y sal. Rectificar sabor.
3. Acompañar con mix de hojas.

CROQUETAS DE QUÍNOA ACOMPAÑADO DE VERDURAS ESTOFADAS ESTILO RÚSTICO.

Mise en place

- Quínoa cocinada (abundante agua, partiendo de agua fría, 8-10 minutos de hervor).
- Cebollas cortadas en cubos pequeños.
- Ajos picados finamente.
- Cilantro picado finamente.
- Huevos lavados.

Ingredientes

- 200 grs quínoa cocida
- 1 unidad de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1/2 paquete cilantro
- 5 unidades de huevos
- 500 grs pan rallado
- Sal
- Aceite

Preparación

1. En una olla sofreír las cebollas y el ajo.
2. Enfriar, agregar la quínoa y el cilantro.
3. Una vez mezclado lo anterior adicionar los huevos.
4. Confeccionar las croquetas rebosándolas por pan rallado.
5. Finalmente hornear entre 5 a 8 minutos a 180 °C.

VERDURAS ESTOFADAS AL ESTILO RÚSTICO

Notas

Mise en place

- Lavar las verduras
- Cortar los zapallos italianos en rodajas de 1 cm de grosor.
- Los pimentones cortar en tiras de 1 cm de grosor por 5 cm de largo.
- Las papas cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor.
- Las cebollas cortarlas en pluma.
- Los tomates cortarlos en cuartos.
- Ajos sin piel y enteros.
- Los cebollines cortarlos en rodajas.

Ingredientes

- 3 unidades de zapallo italiano
- ½ unidad de pimiento verde
- ½ unidad de pimiento rojo
- 1 kilo de papas
- 1 unidad de cebolla
- 3 unidades de dientes de ajo
- 1 paquete de cebollín
- ½ kilo de tomate
- Sal, pimienta, romero seco, tomillo a gusto

Preparación

1. En una budinera colocar todas las verduras, mezclarlas y condimentarlas.
2. Hornear por 35 a 40 minutos a 180 °C.
3. A mitad de cocción retirar y revolver aplastando los tomates, volver al horno y terminar cocción.





COMPOTA DE MANZANAS

Notas

Mise en place

- Lavar, quitar semillas y cortar las manzanas en cuartos.
- Rallar el jengibre

Ingredientes

- 500 grs de manzanas
- 1 rama de canela
- Endulzante al gusto
- 1 trozo pequeño de jengibre
- 100 grs miel de abejas
- Agua

Preparación

1. En una olla colocar las manzanas con el agua, endulzante, miel y la canela.
2. Luego al llegar a punto de ebullición agregar el jengibre
3. Dejar cocinar de 5 a 6 minutos.
4. Apagar y enfriar.



Mise en place

- Cebolla, zanahoria y ajo cortado en cubos pequeños.
- Choritos limpios y picados si son congelados.
- Cocinar los choritos en abundante agua, apenas se abran quitar de la concha y reservar.
- Pelar las papas y cocinarlas hasta que estén blandas.

CREMA DE CHORITOS

Notas

Ingredientes

- 600 grs de choritos frescos o 300 grs congelados
- 1 unidad de cebolla
- 1 unidad de diente de ajo

- 1 unidad de zanahoria
- 2 unidades de papas
- Sal, condimentos (orégano, pimienta, comino, etc.) al gusto.

Preparación

1. En una olla calentar aceite, sofreír la cebolla junto a la zanahoria y el ajo hasta que la cebolla esté transparente, condimentar.
2. Agregar los choritos, papas, agua y rectificar el sabor de los condimentos, dejar hervir por 3 a 5 minutos.
3. Llevar la preparación al vaso de la licuadora y licuar hasta que estén todos los ingredientes molidos.
4. Rectificar el sabor y servir.

Montaje

Se puede servir espolvoreando cilantro o ciboulette picados finamente, o croutons de pan horneado.

BUDÍN DE CARNE Y VEGETALES ACOMPAÑADO DE SALTEADO DE ACELGA Y CHAMPIÑONES

Notas

Mise en place

- Lavar huevos.
- Lavar zanahoria y pimentón.
- Cortar la zanahoria y pimienta en cubos pequeños.
- Remojar el pan batido en agua.

Ingredientes

- 500 grs carne molida
- 4 unidades de huevos
- 2 unidades de pan batido
- 1 bolsa pan rallado
- 40 grs de queso rallado
- 1 unidad de zanahoria
- 1 unidad de pimiento rojo
- Sal, condimentos (pimienta, orégano, comino, etc.) a gusto.

Preparación

1. Mezclar la carne molida con el pimentón y la zanahoria.
2. En una budinera incorporar a la mezcla de carne con vegetales, el pan batido previamente remojado.
3. Una vez que la carne con el pan toma consistencia, incorporar los huevos uno a uno, condimentar y revolver.
4. Expandir el budín de carne por toda la budinera.
5. Espolvorear con queso rallado y pan rallado.
6. Llevar a un horno por 20 min a 180 °C.

SALTEADO DE ACELGA Y CHAMPIÑONES

Mise en place

- Cortar los champiñones en láminas.
- Cortar la acelga en cintas delgadas sin tallo.

Ingredientes

- 500 grs de acelga
- 1 bandeja de champiñones
- Sal
- Condimentos (orégano, pimienta, comino, etc.)

Preparación

1. En un sartén calentar un poco de aceite.
2. Agregar la acelga y los champiñones, condimentar.
3. Cocinar por 2 minutos, servir acompañado del budín de carne.



PASTEL DE PLÁTANO

Mise en place

- Cortar el plátano en láminas delgadas a lo largo.

Notas

Ingredientes

- 5 unidades de plátano
- 5 rebanadas de pan de molde
- 250 ml leche
- 3 unidades de huevo
- Esencia de vainilla a gusto
- Endulzante a gusto
- Canela en polvo
- 50 grs de azúcar
- Mermelada de durazno sin azúcar

Preparación

1. Mezclar huevos, leche, esencia de vainilla, canela en polvo y endulzante.
2. Remojar el pan del molde en la mezcla de leche con huevo y poner de base en una budinera.
3. Una vez que se tiene la base de pan de molde, se agregan los plátanos por toda la budinera.
4. Agregar el resto de mezcla de huevo con leche por toda la budinera.
5. Espolvorear canela en polvo y azúcar.
6. Hornear 25 min a 170 °C.

Montaje

1. Rebanar el pastel de plátano
2. Servir en un plato y bañarlo con mermelada de durazno.





Mise en place

- Separar los ingredientes, lavar y picar cuidadosamente
- Cebollas cortadas en pluma
- Ajo picado finamente
- Jamón cortado en cintas delgadas

CREPES DE AVENA RELLENO DE ESPINACA Y JAMÓN

Notas

Ingredientes

Crepes

- 150 grs avena tradicional
- 300 ml de leche
- 3 unidades de huevos
- 50 ml aceite vegetal

Relleno

- 2 paquetes de espinaca.
- 2 unidades de cebollas cortadas en pluma.
- 2 unidades de dientes de ajo picado finamente.
- 100 grs de jamón de pavo en cintas delgadas.

Preparación

Crepes

1. Mezclar todos los ingredientes de los crepes en una licuadora (que no queden grumos).
2. Calentar una sartén antiadherente y poner unas gotitas de aceite de oliva (para evitar que el primero se pegue, luego ya no hace falta poner más aceite)
3. Poner un poco de la mezcla en la sartén y hacer un movimiento circular rápido con la mano para esparcir muy bien la mezcla sobre la sartén. (Asegurar poner la cantidad justa, recordar que las crepes se caracterizan por ser finas)
4. Cuando se empiece a poner dorada la orilla darle la vuelta, esperar unos 20 segundos y retirar a un plato.

Relleno

1. En una sartén sofreír la cebolla junto a ajo por 2 minutos.
2. Agregar el resto de los ingredientes, condimentar al gusto, y cocinar por 1 minuto más.
3. Para finalizar retirar el salteado del fuego y rellenar los crepes.

GALANTINA DE POLLO RELLENA DE VERDURAS, ACOMPAÑADA DE PURÉ DE ZAPALLO Y JENGIBRE

Mise en place

- Pimientos y zanahoria cortados en bastones de ½ cm de grosor.
- Espinacas sin tallo, solo hojas.

Preparación

Galantina

1. Cortar las pechugas de pollo en forma transversal, sin dividir, que queden como libros.
2. Entre 2 AlusaPlast, golpear suavemente la pechuga a modo de estirar y aplanar.
3. Salpimentar, y colocar dentro una hoja de espinaca, pimiento rojo y verde, y zanahoria.
4. Envolver con la ayuda del plástico y cubrir con film aluminio (Alusa).
5. Hornear por 15 minutos a 180°C.
5. Retirar del horno, retirar los envoltorios y al momento de servir, cortar en dos en forma diagonal.

Puré

1. En una cacerola, hervir por 25 min aprox las papas y el zapallo, hasta que estén muy bien cocinados (blandos), escurrir el líquido, y reservar.
2. Inmediatamente sacadas del agua, las papas y el zapallo, moler con la ayuda de una prensa de puré, para que estos queden suaves y sin grumos.
3. En una olla calentar la leche junto a la mantequilla, verter ahí la mezcla de purés, y luego agregar el jengibre y sal.
4. Mezclar hasta que quede un puré suave y cremoso, servir junto a la galantina de pollo rellena.

Ingredientes

Galantina

- 4 medias pechugas de pollo o supremas deshuesadas
- 1 paquete de espinaca
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 2 unidades de zanahorias

Puré de zapallos

- 2 unidades de papas medianas peladas enteras
- 300 grs de zapallo camote en trozo sin cáscara
- 100 ml de leche
- 30 grs mantequilla
- Sal a gusto
- 1 cucharada de jengibre pelado y rallado



TERRINA DE GELATINA Y FRUTAS DE LA ESTACIÓN

Notas

Mise en place

- Hervir agua
- Lavar y secar muy bien las frutas
- Plátanos y peras cortados en láminas delgadas
- Frutillas en mitades
- Moras enteras

Ingredientes

- 1 caja de gelatina light de berries
- 300 ml de agua caliente
- 300 ml de agua fría
- 100 grs de frutillas
- 100 grs de moras
- 100 grs de peras
- Hojas de menta para decorar

Preparación

1. En un bol verter agua caliente y disolver la gelatina.
2. Incorporar al bol agua helada y revolver.
3. Utilizar.

Montaje

1. Preparar un molde rectangular (los de queque) cubrir de AlusaPlast.
2. Disponer las frutas en este molde por capas.
3. Cubrir y rellenar con la gelatina al ras de la fruta.
4. Refrigerar hasta que cuaje y servir.





Photo by Markus Winkler on Unsplash

ENSALADA TABOULÉ DE TOMATE Y COCHAYUYO CON MIX DE HOJAS

Notas

Mise en place

- Hidratar cous cous según fabricante (Indicaciones en el envase).
- Tomate en cubos pequeños sin semillas.
- Cilantro picado finamente.
- Pimientos cortados en cubos pequeños.
- Cochayuyo, hidratado 3 a 4 horas en abundante agua, y luego cocinado por 15 minutos de hervor, en la misma agua de remojo.
- Lavar y cortar en trozos pequeños las lechugas y rúcula.

Preparación

1. Revisar que el cous cous esté bien cocido y granearlo con ayuda de un tenedor.
2. En un bol mezclar el cous cous, el tomate, el cilantro, los pimentones, cochayuyo, sal, aceite, jugo de limón exprimido.
3. Montar la ensalada tabulé junto con el mix de hojas.

Ingredientes

- 1 taza de cous cous
- 2 unidades de tomates
- ¼ de unidad de cilantro
- ½ unidad de pimentón rojo
- ½ unidad de pimentón verde
- 100 grs de cochayuyo
- ½ unidad de rúcula
- ½ unidad de lechuga escarola
- ½ unidad de lechuga morada
- Aceite de oliva a gusto
- Sal, pimienta, eneldo, tomillo molido a gusto
- 500 grs de limón

CHARQUICÁN CON HUEVO POCHADO

Notas

Mise en place

- Papas peladas y partidas por la mitad, cocinar en abundante agua con sal hasta que estén blandas, 20 min aprox, reservar el caldo.
- Zapallo camote cortado en 3 trozos, cocinar en abundante agua con sal hasta que estén blandas, 25 min aprox.
- Cebolla picada en cubos pequeños

Ingredientes

- 6 unidades de papas medianas
- 200 grs de zapallo camote
- ½ unidad de cebolla
- 2 tazas de primavera de verduras
- 250 grs de carne molida de pavo
- 4 huevos
- Vinagre
- Sal
- Comino
- Ají de color
- 1 diente de ajo picado fino

Preparación

1. En una olla calentar un poco de aceite, sofreír la cebolla y el ajo, agregar la carne y cocinar hasta que la cebolla esté transparente.
2. Incorporar las verduras surtidas y mezclar, rellenar con caldo de las papas hasta el ras de los ingredientes, y cocinar por 5 minutos a fuego medio.
3. Agregar las papas, el zapallo y con la ayuda de un tenedor, aplastarlos dejando trozos irregulares.
4. Revolver bien e incorporar el ají de color y el comino.
5. Formar un puré y de ser necesario agregar más caldo para dar consistencia.
6. Para pochar los huevos, poner a calentar agua en una olla y sin dejarla hervir echar un chorrito de vinagre.
7. Cuando el agua esté caliente pero no hirviendo se forma un remolino en el agua con ayuda de una cuchara y se sumerge el huevo cuidadosamente para no romperlo.
8. Sacarlo después de 7 minutos y colocar sobre el charquicán al momento de servir.
9. Disponer el charquicán en un plato hondo y sobre este el huevo pochado.





LASAÑA BOLOÑESA

Notas

Mise en place

- Picar ajo, cebolla, zanahoria y zapallo italiano en cubos pequeños.
- Remojar lasaña en agua por 1 minuto

Ingredientes

- 1 paquete de masa de lasaña pre cocida
- 1 diente de ajo
- 500 grs carne molida de pavo
- 2 unidades de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 80 grs queso rallado
- 500 grs salsa de tomates
- 3 unidades de zanahoria
- 1 unidad de zapallo italiano
- 500 ml crema

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. En una sartén calentar el aceite a fuego medio, agregar la carne y sellar, revolviendo 4-5 minutos, agregar las verduras en cubos, sazonar con sal, pimienta y orégano al gusto, cocinar por 10 minutos, revolver de vez en cuando, añadir la salsa de tomate y cocinar 5 minutos más, rectificar sabor, apagar y reservar.
3. En una fuente mediana armar la lasaña.
4. Poner al fondo unas 3 cucharadas de aceite, con un pincel de cocina, lubricar la base, y se armará de la siguiente manera:
5. Una primera capa de masa.
6. Salsa boloñesa.
7. Capa de masa.
8. Crema espolvoreada con queso rallado.
9. Capa de masa.
10. Capa de salsa boloñesa.
11. Última capa de masa.
12. Tapar con crema y espolvorear con queso rallado.
13. Cocinar en el horno por 20 minutos aproximadamente hasta calentar y dorar.

Mise en place

- Lavar cuidadosamente y con abundante agua las frutas.
- Cortar las frutillas en cuartos
- Kiwis y naranjas peladas y cortados en rodajas de 1 cm de grosor
- Peras con piel, sin semillas y cortadas en láminas.

ENSALADA DE FRUTAS DE LA ESTACIÓN

Notas

Ingredientes

- 100 grs de arándanos
- 100 grs de frutilla
- 3 unidades de kiwis
- 100 grs de moras
- 2 unidades de naranjas o pomelo
- 2 unidades de peras

Preparación

1. En un bol verter todos los ingredientes y mezclar.
2. Luego en un recipiente de postres agregar la fruta picada.





Photo by Lauren Lester on Unsplash

Mise en place

- Escurrir el atún.
- Cortar la cebolla y el ajo en cubos pequeños.
- Lavar huevos.
- Cortar el perejil finamente.
- Lavar bien todos los tipos de lechuga y cortar en trozos pequeños.

CROQUETAS DE ATÚN CON MIX DE HOJAS

Notas

Ingredientes

- 2 latas de atún
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 unidades de huevos
- ¼ de paquete de perejil

- 150 grs de pan rallado
- Sal, pimienta, comino, orégano, a gusto
- Lechuga escarola y lechuga costina

Preparación

1. Elaborar un sofrito con la cebolla y el ajo hasta que quede transparente, condimentar al gusto, reservar.
2. En un bol verter el atún y mezclarlo con perejil, huevos, mitad de pan rallado y sofrito.
3. Salpimentar
4. Armar las croquetas y sellar con el resto del pan rallado.
5. Calentar un sartén con suficiente aceite para freír las croquetas
6. Freír las croquetas hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 3 minutos de fritura por lado.
7. También pueden ser horneadas, en horno a 180° C, por 15 minutos.

Montaje

Servir dos croquetas por plato y acompañar con las variedades de lechuga.



PASTEL DE PAPAS

Notas

Mise en place

- Picar ajo, cebolla, zanahoria y zapallo italiano en cubos pequeños.
- Remojar las láminas de lasaña por 1 minuto

Preparación y Relleno

1. Moler las papas, agregar leche y mantequilla, hasta obtener un puré cremoso.
2. Reservar
3. En un sartén calentar aceite, agregar cebolla y ajo hasta que esté transparente, incorporar la carne y los condimentos, cocinar por 20 minutos.
4. En una fuente o budinera, poner de base el pino, colocar de manera repartida el pollo, aceitunas, huevo duro y pasas.
5. Cubrir con el puré, y pincelar con huevo batido.
6. Hornear por 25 minutos, debe dorarse.

Ingredientes:

Puré

- 1 kg papas
- 100 ml leche
- 2 cucharadas mantequilla
- Sal

Relleno

- 500 grs carne molida 7% de grasa o puede ser de pavo
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 unidades de huevos
- ½ taza de aceitunas
- 1 pechuga cocinada
- 2 cucharadas de pasas
- Sal, condimentos (pimienta, orejano, comino, ají color)

Mise en place

- Hervir agua
- Frutas cortadas en cubos medianos de 2 cm aprox

Ingredientes

- 1 caja de gelatina light de berries
- 300 ml de agua caliente
- 300 ml de agua fría
- 100 grs de frutillas
- 2 unidades de naranjas
- 2 unidades de peras
- 2 unidades de plátanos

GELATINA CON FRUTAS DE LA ESTACIÓN

Notas

Preparación

1. En un bol verter agua caliente y disolver la gelatina
2. Incorporar al bol agua fría y revolver
3. Utilizar

Montaje

1. Disponer las frutas en vasos
2. Una vez que la gelatina esté lista, cubrir y rellenar al ras de la fruta.
3. Refrigerar hasta que cuaje y servir.





Mise en place

- Champiñones cortados en láminas y salteados.
- Huevos lavados e ir batiendo de a 2 huevos que es la cantidad por una unidad de omelette.

Ingredientes

- 8 – 10 unidades de huevos
- 1 bandeja de champiñones
- Sal, pimienta, orégano
- Aceite para sofreír

OMELETTE DE CHAMPIÑONES A LAS FINAS HIERBAS

Notas

Preparación

1. En un bol batir los huevos con los condimentos al gusto.
2. Precalentar un sartén e incorporarle un poco de aceite
3. Agregar la mezcla del bol y esparcir de forma homogénea
4. Cuando la mezcla esté casi cocida, agregar el salteado de champiñones solo hasta la mitad de la mezcla, y luego cerrarla con una espátula teniendo cuidado de no romperla.
5. Una vez cerrado el omelette, dejarlo un breve momento en el sartén para asegurar que haya quedado bien sellado y cocido.

MIX DE HOJAS VERDES

Mise en place

Lechugas, rúcula y berros lavados y cortados a mano en trozos pequeños

Ingredientes

- ½ unidad de lechuga escarola
- ½ unidad de pqte de rúcula
- ½ unidad de pqte de berros
- ½ unidad de lechuga morada

Preparación

Juntar los ingredientes, y servir junto a una unidad de omelette de champiñones.



CARBONADA DE VACUNO

Notas

Mise en place

- Posta rosada cortada en cubos.
- Cebolla picada en cubos pequeños.
- Pimentón rojo picado en cubos pequeños.
- Zanahoria en cubos de 1 cm.
- Papas en cubos de 1 cm.
- Porotos verdes, cortados en cuadrados.

Preparación

1. Calentar el aceite en una olla, agregar la carne, cebolla, pimentón y ajo.
2. Cocinar hasta que la cebolla esté blanda y la carne dorada.
3. Incorporar el orégano, comino molido y pimienta blanca molida; revolver y cocinar por 1 minuto.
4. Agregar la zanahoria, papas, arroz y zapallos, rellenar con agua al ras de los ingredientes, cocinar semi-tapado por 20 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
5. Por último, agregar el choclo y porotos verdes y cocinar por 5 minutos más, rectificar sabor y servir.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 500 grs de posta rosada
- 1 unidad de cebolla
- ¼ unidad de pimentón rojo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita (de té) de orégano
- ½ cucharadita (de té) de comino molido
- 1 litro de agua hirviendo
- 1 unidad de zanahoria
- 100 grs de arroz
- 4 unidades de papas
- 1 taza de zapallo en cubos de 1 cm
- 1 ½ taza de granos de choclo
- 1 taza de porotos verdes

Ingredientes

- 500 ml de yogurt natural light sin azúcar.
- 14 grs gelatina sin sabor hidratada en 100 ml de agua fría, y luego diluida a baño maría, enfriar y reservar.
- 1 cucharadita (de té) de stevia
- 1 taza de mermelada de berries
- 100 ml de agua

FLAN DE YOGURT LIGHT Y SALSA DE BERRIES

Notas

Preparación

1. En un bol batir el yogurt junto al endulzante y la gelatina sin sabor.
2. Disponer en pocillos individuales, refrigerar hasta que cuajen y desmoldar.
3. Para preparar la salsa de frutos rojos mezclar la mermelada de berries con 100 ml de agua, llevar a ebullición un par de minutos, colar y luego dejar enfriar. Servir sobre el flan desmoldado.







CHOP SUEY DE POLLO

Notas

Mise en place

- Cortar pollo en cubos de 2 cm.
- Cortar cebollas en pluma.
- Cortar los pimientos en juliana.
- Cocinar el brócoli por 8 minutos de hervor.
- Cortar en rodajas el cebollín.
- Picar el ajo.
- Lavar dientes de dragón.

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 unidad de cebolla
- ½ brócoli rosetones pequeños
- 1 unidad de cebollín
- 1/2 unidad de Pimiento rojo
- 1/2 unidad de pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 200 grs de dientes de dragón o brotes de poroto de soya
- Sal y pimienta
- Salsa de soya

Preparación

1. Macerar el pollo, en un pocillo con salsa de soya al gusto y pimienta durante 30 minutos.
2. Pasado los 30 minutos, calentar una sartén con aceite y verter la mezcla de pollo hasta que dore.
3. Agregar verduras hasta que se doren, deben quedar al dente.
4. Si es necesario agregar más sal o salsa de soya.





ARROZ CHOW FAN

Notas

Mise en place

- Picar en rodajas pequeñas el cebollín.
- Batir los huevos con salsa de soya, cocinar en una sartén hasta que se seque, luego en una tabla de cocina, picarlos finamente.
- Preparar el arroz graneado de manera tradicional.

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- 500 ml de agua hirviendo
- 2 cucharaditas (de té) de aceite vegetal
- 3 unidades de cebollines la parte blanca y verde
- 2 huevos
- Sal a gusto

Preparación

1. En un wok, sofreír los cebollines, agregar el arroz cocinado, el huevo picado y revolver de manera envolvente, rectificar el sabor y servir acompañado del chop suey.

BUDÍN DE PERAS

Mise en place

- Laminar las peras sin semillas.
- Retirar los bordes del pan de molde.
- Hacer royal: mezclar los 5 huevos con los 500 ml de leche y el endulzante o azúcar.

Ingredientes:

- 5 unidades de peras de agua grandes
- 10 láminas de pan de molde blanco
- 5 huevos
- 500 ml de leche
- Endulzante o azúcar
- Canela y clavo de olor

Preparación

1. Rebosar las láminas de pan en el royal.
2. En una budinera poner las torrijas de pan como base.
3. Colocar las peras en dos capas, espolvorear canela en cada capa.
4. Incorporar el royal restante.
5. Finalmente agregar canela y clavo de olor a gusto.
6. Llevar al horno a 170 °C por 25 minutos.

Puede variar según su preferencia.
Verduras: pepino, hinojo, apio, limón.
Hierbas: menta, melisa, perejil, albahaca, cedrón, romero, salvia, tomillo, eneldo, estragón.
Especias: jengibre, canela, anís estrellado, ají, clavo de olor.
Frutas: frescas de la estación.

Mise en place

- Cortar en láminas delgadas la naranja y jengibre
- Deshojar la menta

AGUA SABORIZADA (MENTA , CANELA , JENGIBRE, ESTRAGÓN Y NARANJAS)

Notas

Ingredientes

- 1 naranja
- 20 gotas de endulzante o una ramita de estevia fresca (opcional)
- 2 ramas de menta
- Un cuerpo de jengibre

- 2 litros de agua
- Hielo (opcional)

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en un jarro.
2. Rellenar con el agua.
3. Puede o no llevar endulzante.
4. Dejar reposar 30 minutos antes de utilizar.
5. El hielo se agrega en el momento de servir.



Ingredientes

Pan casero tradicional

- 1 kg de harina todo uso
- 600 a 800 ml de agua tibia.

- 10 grs de levadura instantánea.
- 15 grs de sal
- 100 grs de materia grasa a elección

Pan con sabores

- A los ingredientes de la lista se puede agregar 200 grs de:
 - Sopa crema "Años Dorados" de diferentes sabores
- Pulpa de verduras (espinaca, zanahoria, zapallo, betarraga, etc)
- Puré de legumbres (porotos, lentejas, garbanzos)
- Harina de granos (quínoa, amaranto)

PAN CASERO TRADICIONAL Y CON SABORES

Notas

Preparación

1. Verter la harina en un bowl e incorporar la sal, mezclar, y luego en un mesón realizar un volcán con la misma y agregar el resto de los ingredientes, excepto el agua que hay que agregarla de a poco, hasta lograr la textura deseada.
2. La masa debe quedar suave, lisa y húmeda pero que no se pegue en los dedos.
3. Dejar reposar a temperatura ambiente o un lugar tibio durante 30 minutos.
4. Mientras la masa reposa precalentar el horno a 170 °C.
5. Luego, formar bolitas y aplastar con el peso de la mano, dejar 5 minutos reposando y meter la bandeja al horno por 25 minutos aproximadamente.



Este recetario se
imprimió en enero de
2019

