



## COCINA FÁCIL EN TIEMPOS DIFÍCILES

---

Como empresa Quillayes Surlat, estamos convencidos que en estos tiempos difíciles, se hace necesario más que nunca, acompañar a los hogares chilenos, ayudándoles con recetas fáciles, prácticas y económicas. Es por eso que quisimos colaborar en esta gran iniciativa gratuita, desarrollada por reconocidas chefs del restaurante Margó y la fotógrafa Catalina Riutort.



#CuentaConNosotros





RECETAS PARA COMER EN CASA

*Cocina fácil  
en tiempos  
difíciles*

AUTOR: JESÚS Y TERE GUTIÉRREZ  
FOTOGRAFÍA: CATALINA RIUTORT



## INTRODUCCIÓN

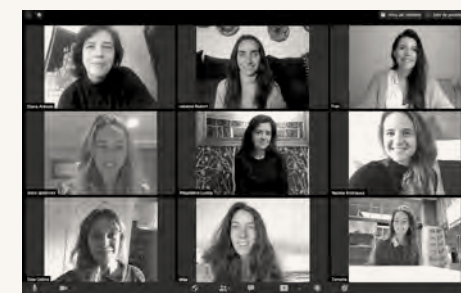
En una conversación de amigas ligadas al mundo gastronómico, Jesús y Teresita Gutiérrez, dueña del restaurante Margó y Cilantro en Santiago, y la fotógrafa Catalina Riutort, nace la idea de crear “Cocina fácil en tiempos difíciles”, un libro inspirado en el confinamiento generado por la pandemia Covid 19.

El libro se enfoca en dos pilares fundamentales. Por una parte, proponer menús diarios, nutritivos y caseros; y en segundo lugar, incluir diez recetas fundamentales que sirven para elaborar multiplicidad de platos. De esta manera se optimiza el tiempo y se cocina una sola vez la base para armar diferentes opciones. La idea es reutilizar y ojalá no desaprovechar nunca esos restos de comida que con un poco de ingenio, siempre sirven. Te invitamos a transformar estos tiempos difíciles, en una oportunidad de experimentar en la cocina, de reunirse alrededor de la mesa y disfrutar quedándose en casa.



## EQUIPO

Coordinación del proyecto: Elisa Gutiérrez • Chefs: Jesús y Teresita Gutiérrez • Fotografía: Catalina Riutort  
Diseño: Francisca Sierralta • Ilustraciones: Natalia Rodríguez • Coach de nutrición: Magdalena Lustig • Editora: Elisa Collins  
Postproducción fotográfica: Eliana Arévalo



# ÍNDICE

## BÁSICOS PARA LAS RECETAS

• Cebolla Estofada	8
• Pasta de Ajo Asado	8
• Salsa Blanca	8
• Salsa Tomate Asado	9
• Salsa Agridulce	9
• Salsa Toffee	9
• Espinaca a la Crema y Queso	10
• Granola de Frutos Secos	10
• Champiñones con Puerros	10
• Pesto	11
• Caldo Carne	11
• Caldo Pollo	11

## RECETA MADRE POLLO

• <b>RECETA MADRE</b>	
<b>Pollo al horno entero o desmechado</b>	14
• Lasaña de Panqueques y Pollo Desmechado	16
• Wrap de Pollo Desmechado con Aliño César de Yogurt	18
• Sandwich de Rosti de Papas Relleno de Champiñones Salteados y Pollo	20
• Pollo con Arroz al Cilantro	22

## RECETA MADRE LEGUMBRES

• <b>RECETA MADRE</b>	
<b>Legumbres</b>	26
• Ensalada de Lentejas	28
• Arroz con Lentejas y Cebolla Frita	30
• Ensalada de Garbanzos	32
• Hummus de Garbanzos	34
• Ensalada de Pollo Apanado y Porotos Negros	36
• Hamburguesa de Porotos Negros	38

## RECETA MADRE MECHADA

• <b>RECETA MADRE</b>	
<b>Mechada</b>	42
• Fricasé	44
• Fettuccini con Salsa de Carne Mechada, Tomate y Champiñones	46
• Ñoquis de Sémola con Carne Mechada y Pesto de Cilantro	48
• Rollo de Carne Mechada Relleno de Queso y Champiñones	50

## RECETA MADRE VERDURAS ASADAS

• <b>RECETA MADRE</b>	
<b>Verduras Asadas</b>	56
• Carpaccio de Verduras Asadas	58
• Paquetitos de Zapallo y Berenjenas Rellenos de Queso de Cabra sobre Salsa de Tomate Casera	60
• Lasaña de Verduras Asadas	62
• Empanadas de Verduras Asadas	64

## RECETA MADRE SALMÓN

• <b>RECETA MADRE</b>	
<b>Salmón</b>	68
• Fettuccini con Salmón	70
• Papas al horno con Salmón y Crumble Salado	72
• Molde de Salmón Ahumado	74
• Rollo de Salmón y Espinaca	76

## ACOMPAÑAMIENTOS

• <b>RECETA BÁSICA</b>	
<b>Acompañamientos</b>	82
• Ensalada de Quínoa	84
• Berenjenas Rellenas de Quinotto al Pesto	85
• Quinotto de Verduras al Curry	86
• Arroz Oriental	87
• Arroz con Verduras y Coco	88
• Arroz con Aceitunas	89
• Tarta Salada de Espinacas, Tomates Asado y Cheddar	90
• Tarta de Zapallo con Queso Crema, Roquefort y Yoghurt	91
• Tarta Salada de Coliflor	92
• Tarta de Tomate Asado, Queso de Cabra, Zapallo Italiano y Aceitunas	93
• Papas y Verduras Laminadas	94
• Fritos de Papa, Camote y Zapallo	95
• Cáscara de Papas	96
• Puré de Garbanzos, Choclo, Arveja y Coliflor	99

## DULCE

• <b>RECETA BÁSICA</b>	
<b>Dulces</b>	104
• Tarta o Cuadrado de Coco	106
• Tarta de Limón y Merengue	107
• Trata de Manzanas y Manjar	108
• Vasos de Compota Manjar y Crumble	109
• Croquetas de Compota	110
• Tarta de Nuez y Avena	111
• Paletas Heladas de Berries	112
• Cuadrados de Avena, Almendras y Berries	113
• Merengón Relleno de Helado de Berries	114
• Vasito de Berries	115



COCINA FÁCIL EN TIEMPOS DIFÍCILES

# Básicos

“Básicos” es el nombre que le dimos a aquellas recetas fundamentales, que se transformarán en un ingrediente en las preparaciones que contiene este libro. Se trata de recetas que sirven “de base” para múltiples platos. Ideal es realizarlas en mayor cantidad una sola vez y mantenerlas refrigeradas; así simplificamos el proceso al momento de cocinar, sin dejar de dar ese toque especial a cada preparación.





## CEBOLLA ESTOFADA

PARA 3 A 4 TAZAS

### INGREDIENTES

- 6 unidades de cebolla blanca cortada en pluma delgada
- 1/3 taza aceite de oliva o maravilla

### PASO A PASO

En un sartén poner a calentar el aceite y agregar las cebollas. Cocinar a fuego medio bajo durante 25-30 min hasta que estén bien doradas. Sacar y reservar en recipiente hermético. Refrigerar. Dura 1 semana.



## PASTA DE AJO ASADO

PARA 1 TAZA DE PASTA DE AJO APROX.

### INGREDIENTES

- 10 cabezas de ajo
- 5 cdas. de aceite de aceite de maravilla o oliva

### PASO A PASO

Pre calentar horno a 200°C Separar los dientes de ajo de su cabeza y ponerlos, todos juntos, en un trozo de papel aluminio de tamaño suficiente para después envolverlo como un paquete. Verter aceite sobre los ajos. Luego envolverlos en papel aluminio de manera de formar un paquete con ellos y llevar al horno entre 50 min. y una hora o hasta que estén blandos. Retirar y esperar que se enfríen. Extraer la pulpa del interior de los dientes y moler en la juguera hasta quedar una pasta suave. Si es necesario incorporar un poco de aceite para ayudar a licuar (2 a 3 cucharadas). Almacenar en un frasco cerrado y mantener refrigerado. Dura 1 mes refrigerado.



## SALSA BLANCA

PARA 4 TAZAS

### INGREDIENTES

- 1 litro de leche entera
- 1/2 cebolla en plumas gruesas
- 1 rama de laurel y hierbas a elección
- 50 g de harina
- 50 g de mantequilla
- Sal gruesa y pimienta molida
- Pizca de nuez moscada

### PASO A PASO

Poner a calentar la leche con la cebolla y las hierbas. En una olla aparte, derretir la mantequilla. Agregar la harina de golpe y revolver enérgicamente para que ésta se cocine con la mantequilla y se tueste levemente (un minuto más). Con un batidor manual en una mano y la leche en la otra, ir agregando en forma gradual la leche caliente a la de mantequilla con harina, sin dejar de revolver. Agregar también la cebolla y hierbas. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que la leche esté completamente incorporada y la mezcla se espese. Salpimentar. Colar, enfriar y guardar en tapers. Dura 4 días.



## SALSA TOMATE ASADO

2 A 3 FRASCOS DE VIDRIO DEPENDIENDO TAMAÑO

### INGREDIENTES

- 2 cebollas cortadas en pluma fina
- 2 zanahorias peladas y en rodajas finas
- 3 kilos de tomate lavados cortados en 8 gajos
- 2 cdas. de azúcar
- 8 ramas de tomillo fresco
- 5 ramas de orégano fresco
- 3/4 taza de aceite oliva
- Sal gruesa y pimienta molida

### PASO A PASO

Pre calentar horno 150°C. En una lata con papel aluminio o sylpat poner las cebollas y zanahorias con 1/4 taza de aceite de oliva, sal y pimienta. Cocinar por 30 min en el horno. Sacar la lata y agregar los tomates partidos, el azúcar y hierbas con el resto del aceite de oliva y revolver. Cocinar por una hora y media o dos, hasta que los tomates se vean asados. Revolver de vez en cuando las verduras durante la cocción. Retirar, dejar que se enfríe un poco y moler todas las verduras y su jugo en una licuadora. Corregir la sazón. Dura 7 días.



## SALSA AGRIDULCE

PARA 1 1/2 TAZA APROX

### INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar blanca granulada
- 1 taza de caldo de pollo casero concentrado
- 1 taza de soya (delgada o light)
- 1/2 taza de jugo de piña
- 3 cdas. de cebollín picado (la parte verde)
- 1 cda. de jengibre fresco rallado

### PASO A PASO

Calentar el caldo de pollo en una olla. Aparte en otra olla poner el azúcar a fuego medio hasta lograr un color caramelo. Revolver de vez en cuando para que el azúcar no se queme. Una vez que el azúcar haya logrado color caramelo, agregar el caldo de pollo y reducir el líquido hasta lograr la mitad de la mezcla inicial. Agregar la soya, cebollín, jengibre, jugo de piña y reducir nuevamente a la mitad. Cuidar cocinar a fuego medio y no subirlo. Una vez listo, sacar y pasar por colador para eliminar el cebollín y el jengibre. Guardar en frasco y refrigerar. Dura 2 meses.



## SALSA TOFFEE

1,5 TAZA APROX

### INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar blanca granulada
- 3/4 taza crema de leche
- 2 cdas. mantequilla a temperatura ambiente (ojalá bien blanda)
- Una pizca de sal

### PASO A PASO

Calentar la crema en una olla pequeña a fuego lento. En otra olla calentar el azúcar a fuego medio hasta formar un caramelo. Revolver de vez en cuando para que el azúcar no se queme. Agregar de golpe al caramelo las cucharadas de mantequilla y revolver enérgicamente; luego agregar la crema caliente, la sal y revolver hasta que se incorporen totalmente. Este proceso hay que hacerlo con cuidado porque la mezcla tiende a subir, por lo mismo hacer el caramelo en una olla que tenga la altura suficiente como para que la mezcla pueda duplicar su tamaño en el momento que se agrega la crema. Guardar en un recipiente hermético y recalentar antes de usar. Dura al menos 1 mes refrigerada.



## ESPINACAS A LA CREMA Y QUESO

PARA 800 GRAMOS

### INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla estofada (básicos)
- 1 taza de salsa blanca (básicos)
- 1 taza de crema de leche
- 120 g de queso crema
- 1 kilo de espinacas deshojadas
- 1/2 taza de parmesano fresco rallado (opcional)
- Sal gruesa y pimienta molida

### PASO A PASO

Cocinar las espinacas en agua hirviendo por 5 min. hasta que estén tiernas. Sacar, colar y dejar en agua fría. Colar nuevamente y eliminar el exceso de agua estrujando bien. Picar muy fina y reservar.

Poner al fuego un sartén y solo cuando esté bien caliente agregar la crema y dejar que se concentre dos minutos. Luego agregar la salsa blanca y quesos y mezclar. Agregar la cebolla y la espinaca cocida. Salpimentar. Dura 5 días refrigerada.



## GRANOLA DE FRUTOS SECOS

PARA 3 TAZAS DE PRODUCTO APROX.

### INGREDIENTES

- 100 g de semillas de zapallo
- 100 g de semillas de maravilla
- 50 g de sésamo blanco
- 200 g de avena instantánea
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 130 g de mantequilla
- 100 g de panko o de pan rallado casero
- 2 cda. de pasta de ajo asado (ver básicos) (opcional)
- 2 cda. de cebolla en polvo
- 2 cda. de cilantro fresco picado
- 1 cda. de orégano seco
- 2 cdas. de albahaca fresca picada
- 1 cda. de tomillo fresco deshojado
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

En un sartén poner a calentar el aceite de oliva. Agregar las semillas de zapallo, maravilla y sésamo y tostar levemente. Agregar el resto de los ingredientes y tostar por unos tres minutos más hasta que absorba el aceite y la mantequilla. Dorar bien y salpimentar. Retirar, enfriar y guardar en potes herméticos por dos semanas.



## CHAMPIÑONES CON PUERROS

1 MEZCLA DE 500 GRAMOS APROX.

### INGREDIENTES

- 2 puerros + 3 cebollines picados en rodajas (solo la parte blanca y 1 centímetro de la parte verde)
- 2 cdas. de vino blanco
- 1/3 taza de crema ácida (se puede reemplazar por 1/3 taza de crema mezclada con 1 cda de jugo de limón)
- 3 cdas. de queso crema
- 1 cda. de cilantro fresco picado
- 240 g de champiñones París laminados
- 1/2 cda. de tomillo fresco deshojado
- 50 g de parmesano fresco rallado
- 2 cdas. aceite de oliva
- 2 cdas. de mantequilla

### PASO A PASO

Saltear los puerros en aceite por dos minutos. Agregar los puerros y los cebollines, la mantequilla y cocinar por cinco minutos más o hasta que estén tiernos. Verter el vino blanco, dejar evaporar. Sumar los champiñones y saltear hasta que comiencen a estar tiernos. Adicionar el queso crema, la crema, el parmesano, las hierbas y revolver. Dura 5 días.



## PESTO

PARA 1 TAZA DE PESTO

### INGREDIENTES

- 3 tazas bien llenas de hojas frescas de albahaca o de cilantro
- 1 taza de parmesano fresco rallado
- 1 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de nueces o almendras peladas y tostadas
- 2 cda. de ajo asado (ver básicos)
- Sal gruesa y pimienta molida

### PASO A PASO

Blanquear las hojas; para ello hervir suficiente agua. Una vez lista, pasar las hojas por el agua hirviendo 15 segundos, retirar y poner inmediatamente en un recipiente con agua muy fría, idealmente con algunos cubos de hielo, para cortar la cocción. Colar y dejar estilar. Apretar bien para sacar el exceso de agua de las hojas. En una juguera moler el parmesano con el aceite de oliva, nueces o almendras y ajo. Agregar al final las hojas, salpimentar y moler hasta lograr la consistencia deseada. Dura 7 días. *Nota: guardar refrigerado idealmente en un frasco*



## CALDO DE CARNE

PARA 1,5 A 2 LITROS

### INGREDIENTES

- 2 kilos de huesos de carne
- 1 cebolla blanca en pluma
- 1 zanahoria pelada y en rodajas
- 1 rama de apio picada
- 1 diente de ajo con piel
- 1 cebollín picado (sólo la parte blanca)
- 1 rama de cilantro y perejil
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta
- Aceite de maravilla en cantidad necesaria
- 3 litros de agua

### PASO A PASO

Poner los huesos en una lata de horno y rociar con un poco de aceite. Dorar por una hora a 180 °C. En una olla grande con aceite, saltear todas las verduras y ajo. Cocinar a fuego medio bajo por 15 min. Agregar los huesos, el agua y las hierbas y cocinar a fuego medio por al menos 3 horas. Retirar la espuma de vez en cuando con una espumadera. Debe quedar de un color café muy concentrado. Una vez listo pasar por un colador fino y dejar reposar. Enfriar bien y guardar congelado en porciones de 500 ml.



## CALDO DE POLLO

PARA 2 LITROS DE CALDO

### INGREDIENTES

- 2 kilos de pollo entero limpio y sin piel
- 1 unidad de zanahoria mediana pelada y picada
- 1/2 rama de apio picada
- 1 cebolla blancas pequeña pelada y en plumas gruesas
- 1/2 puerro o un cebollín en rodajas (sólo la parte blanca)
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 3 litros de agua
- 1/4 cda. de pimienta
- Aceite de maravilla en cantidad necesaria

### PASO A PASO

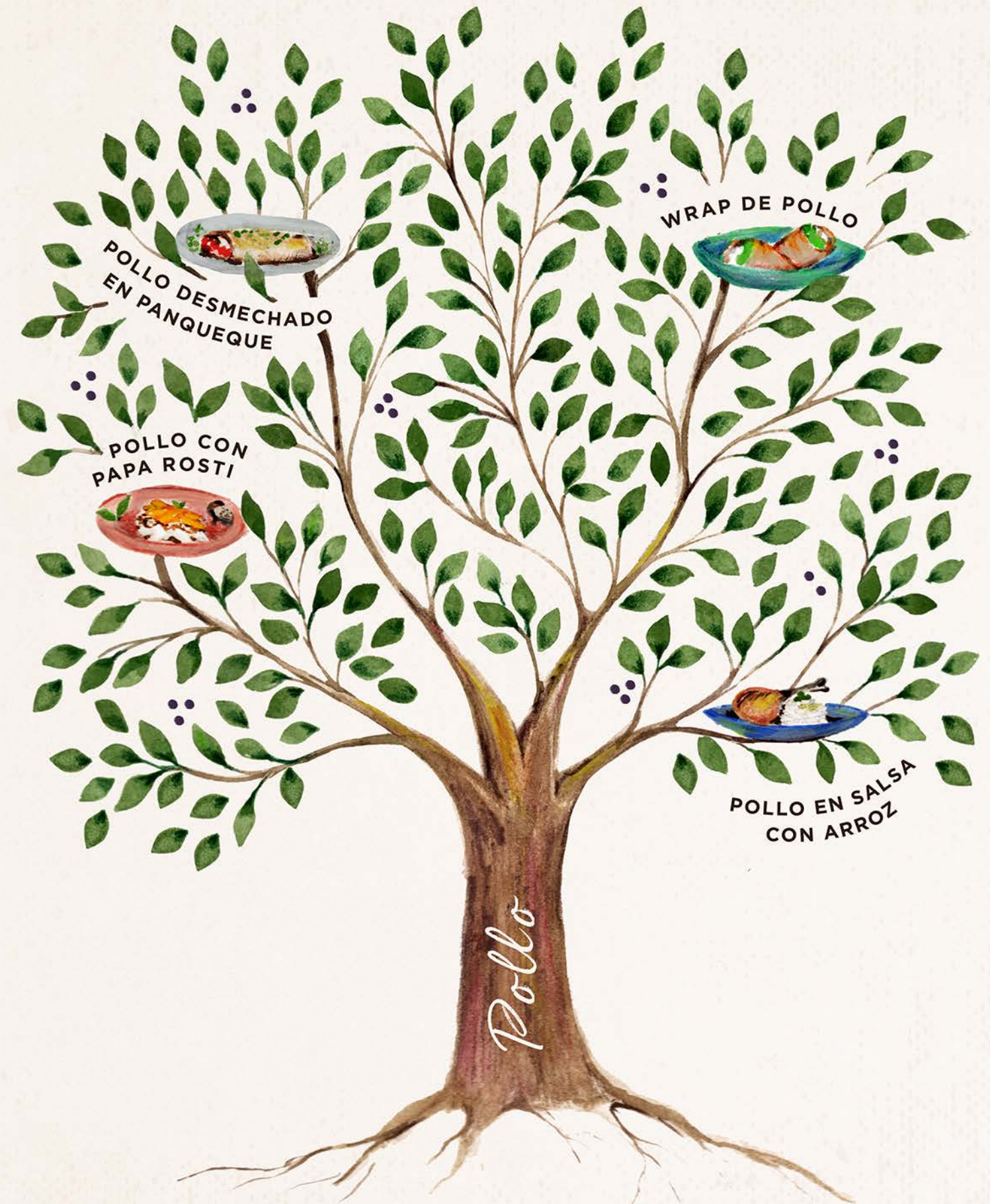
En una olla con aceite dorar las verduras junto con las hierbas y la pimienta. Agregar el pollo, el agua y cocinar a fuego medio-bajo por una a una hora y media. Retirar las impurezas de la superficie de vez en cuando con una espumadera. Pasar por un colador fino y retirar impurezas que se forman en la superficie una vez que se enfríe. Usar o guardar congelado en porciones de 500 ml.



## RECETA MADRE

# Pollo

El pollo es un componente valioso en la alimentación en etapas de crecimiento. Esto, debido a su alto porcentaje de proteínas y menor cantidad de grasas. Es fuente de una vitamina fundamental, la B12, la falta de ésta, se asocia a fatiga crónica, estrés y depresión. Además, su sabor suave y textura blanda, lo hacen perfecto para distintos tipos de recetas. Cuando puedas, elige pollo libre de hormonas, preservantes y sin marinar.







## RECETA MADRE

# Pollo al horno entero o desmechado

### INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- Sal gruesa y pimienta
- 8 láminas de tocino
- 1 cebolla grande pluma
- 1 zanahoria en rodajas finas
- 1 taza de vino blanco
- 1cda. de mostaza
- 1 tarro de leche evaporada
- 1/4 taza de aceite o 60 gramos de mantequilla en trozos (para la fuente)
- Sal gruesa y pimienta

### PASO A PASO

Poner el pollo en una fuente para el horno con la cebolla en pluma, las zanahorias y el aceite o mantequilla según sea su elección.

Encima del pollo frotar mostaza, sal, pimienta y luego colocar las tiras de tocino.

Verter 1/4 taza de la taza de vino y llevar al horno por 50 minutos a una hora. Ir agregando el resto del vino hasta que termine la cocción.

Sacar y poner en la licuadora la leche evaporada junto al tocino, las verduras y el líquido de la fuente donde se encontraba el pollo.

Dividir el pollo en presas y bañar en la salsa o bien desmechar el pollo y mezclar con la salsa.



## Zapallo Italiano

El zapallo italiano aporta una gran cantidad de vitamina A, la que protege la visión y el sistema inmune. Su alto contenido de agua y fibra lo hace saciador; además, contiene folato, vitamina clave para épocas de crecimiento y el embarazo.



TIP SALUDABLE



## LASAÑA DE PANQUEQUES Y POLLO DESMECHADO

6 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### RELLENO

- 1/2 receta de pollo desmechado con su salsa (ver receta madre pollo, pág.14))
- 1 zanahoria grande pelada y rallada
- 1 cda. de ajo asado (opcional / receta en básicos, pág. 8)
- 1 zapallo italiano pequeño cortado en tiras alargadas muy finas
- 1/2 taza de cebolla pluma estofada (ver receta en básicos, ,pág. 8)
- 1 receta de champiñones salteados con puerro (ver receta en básicos, pág. 10)
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva en cantidad necesaria

#### SALSA

- 2 tazas de salsa blanca (ver receta en básicos, pág. 8)
- 1 taza de crema de leche
- 100 g de parmesano fresco rallado fino
- 1/2 a 1 cda. de curry (dependerá de cuán fuerte sea el curry que tenga)

#### PANQUEQUES

(se pueden reemplazar por pasta fresca para lasaña)

- 150 g de harina sin polvos
- 1 taza de leche entera
- 30 g de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 1 cda. de sal
- Mantequilla extra para el sartén

### PASO A PASO

#### PREPARACIÓN DE LOS PANQUEQUES

Si le gusta la lasaña con bastante panqueque, debe considerar que las medidas anteriormente mencionadas son para una cantidad de 6 a 8 panqueques dependiendo el tamaño de la sartén. Puede duplicarla si fuese necesario. Para la mezcla, poner los ingredientes en la juguera por algunos segundos, sin sobre batir. Reservar una hora en el refrigerador, antes de usar. Poner un trozo de mantequilla en un sartén y una vez caliente, poner un cucharón de mezcla y repatir de manera de que se forme un panqueque. Cocinar por ambos lados y reservar.

#### PREPARACIÓN RELLENO LASAÑA

En un sartén con un poco de aceite de oliva poner a dorar la zanahoria hasta que esté al dente. Agregar los zapallos italianos y continuar salteando hasta que éstos se vean tiernos. Sacar del fuego, mezclar con la receta de champiñones salteados y la cebolla estofada y salpimentar.

#### SALSA

Mezclar todos los ingredientes.

#### MONTAJE

En una fuente para lasaña, poner en la base un poco de la salsa, luego agregar una capa de panqueques, cubrir con la mitad del pollo, la mitad de las verduras y poner más salsa encima. Cubrir nuevamente con panqueques, pollo, verduras, salsa y terminar con una capa de panqueques y el resto de la salsa encima.

Calentar en horno precalentado (180°C) por 20 a 30 minutos hasta que la superficie se vea levemente dorada.

## Yoghurt

El yoghurt es básicamente leche a la que agregamos bacterias buenas o probióticos para fermentar. Luego de la fermentación, el yoghurt contiene entre uno o dos tercios menos de la lactosa que contenía la leche por lo que se hace más simple de digerir en caso de tener intolerancia. Por su sabor y textura, es un excelente reemplazo de ingredientes más grasos como la crema o mayonesa.



TIP SALUDABLE



## WRAP DE POLLO DESMECHADO CON ALIÑO CÉSAR DE YOGHURT

3 UNIDADES

### INGREDIENTES

- 3 Unidades de tortilla mexicanas de trigo para wrap (las de tamaño XL)
- 4 tazas de lechuga costina o escarola picada en trozos pequeños
- 2 rebanadas de pan de molde o bien 1/2 taza de croutones
- aceite para freír
- 1/2 taza de parmesano fresco rallado fino
- 3 láminas de tocino picado chico
- 3 cdas. de queso crema a temperatura ambiente o tibio (la temperatura hace que el queso sea más manejable. Este queso solo se usa para ayudar a cerrar el envoltorio de masa y que éste no se abra)
- 1/4 receta o 1 1/2 tazas de mezcla de pollo desmechado (ver receta en básicos, pág. 14)

### ALIÑO CÉSAR

- 1/2 taza de yoghurt natural griego sin azúcar
- 1 taza de parmesano fresco rallado fino
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo asado (ver receta en básicos, pág. 8)
- 1/2 unidad de anchoa
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de salsa inglesa
- Sal y pimienta

Para el aliño mezclar todo en la juguera por 30 segundos.

### PASO A PASO

Cortar el pan de molde en cuadrados pequeños, tamaño crouton (0,5 x 0,5) y freír en aceite caliente hasta que estén crujientes. También se pueden hacer al horno aliñados con oliva, sal, pimienta y hierbas.

Aparte, dorar el tocino en un sartén de fondo grueso hasta que este crujiente (sin aceite). Retirar y dejar sobre papel absorbente para eliminar exceso de aceite. Reservar.

Agregar a la lechuga el aliño César, el parmesano, tocino y rectificar la sazón.

En un sartén sin aceite o en el microondas entibiar las tortillas de taco. Calentar el pollo levemente, por separado.

Poner la tortilla en un plato, pintar con una cucharada de queso crema los bordes. Rellenar el centro de la masa (dejar bordes libres) con pollo, lechuga adobada, crutones y cerrar de manera de formar un rollo. Cortar en diagonal.

## SANDWICH DE ROSTI DE PAPAS RELLENO DE CHAMPIÑONES SALTEADOS Y POLLO

### 4 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de papas enteras peladas
- 100 g de mantequilla
- Sal gruesa, pimienta
- 1 porción de champiñones salteados (ver receta en básicos, pág. 10)
- 1/4 receta de pollo desmechado (ver receta en recetas madres, pág. 14)
- 2 cdas. de aceite de oliva o maravilla
- Ensalada verde para acompañar aliñada con su aderezo favorito.

#### PASO A PASO

Rallar las papas por la parte más gruesa del rallador de manera de que queden tiras. Hacer en el minuto de cocinar ya que se necesita que las papas estén recién ralladas (no debe dejarlas en agua porque perderán parte del almidón necesario). Salpimentar.

En un sartén grande e idealmente de fondo grueso, calentar un poco de aceite, dos cucharadas de mantequilla y poner las papas ralladas divididas en 4 montones. Aplanar cada montón levemente para formar cuatro tortillas individuales.

Cocinar a fuego medio e ir agregando mantequilla por los bordes de la tortilla mientras se va dorando. Después que la base esté dorada, dar vuelta la tortilla agregando más mantequilla al sartén. Cocinar hasta que esté dorado y retirar. Repetir el proceso con el resto de las papas.

Calentar la base de champiñones y el pollo. Montar en un plato la tortilla de papa, encima los champiñones (si están muy secos agregar crema o salsa blanca a la mezcla) y luego el pollo. Terminar con otra tortilla y servir acompañado de una ensalada verde.

Otra versión de este plato es mezclar la papa rallada con un poco de papa camote o de zapallo camote crudo y rallado y un toque de cebolla o cebollín salteado y hierbas. El porcentaje de papa siempre debe ser mayor al resto de los ingredientes, porque se necesita de su almidón para que la tortilla se una.



#### TIP SALUDABLE

### Aceite de oliva

Este alimento abundante en la dieta mediterránea, puede ser la explicación de los mejores índices de salud en estas zonas del mundo. El 73% del aceite de oliva corresponde a una grasa insaturada llamada ácido oleico. Estudios señalan que este ácido disminuye la inflamación en el cuerpo además de presentar efectos positivos contra el cáncer. Entre sus beneficios también se encuentran la prevención de accidentes vasculares, enfermedades cardíacas, Alzheimer, diabetes, artritis y obesidad.

## POLLO CON ARROZ AL CILANTRO

### 6 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 1 receta de pollo con salsa (ver recetas madres, pág. 14)
- 2 tazas de arroz cocido (ver acompañamientos, pág. 82)
- 2 cdas. de aceite maravilla u oliva
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 taza de granola salada (ver receta en básicos, pág. 10)
- 1/2 taza a 3/4 de taza de cilantro fresco picado (dependerá cuán concentrado le guste)
- 1/4 taza de almendras laminadas para decorar

#### PASO A PASO

Calentar el pollo con su salsa.  
Calentar un sartén con un poco de oliva, agregar el arroz y saltear un minuto; agregar la mantequilla y continuar cocinado hasta calentar. En último momento agregar el cilantro y la granola salada. Corregir la sazón.  
Servir acompañado del pollo con su salsa y almendras laminadas.



TIP SALUDABLE

*Cilantro*

El cilantro es un antibacteriano natural efectivo en la lucha contra la salmonella y las infecciones urinarias. Su gran porcentaje de antioxidantes es vital para la salud de la piel.



RECETA MADRE

# Legumbres

Este alimento tan típico en la comida chilena es una excelente fuente de proteína vegetal. Las legumbres son naturalmente bajas en grasas y libres de colesterol. Son muy rica fuente de fibra. Su sabor suave y a veces neutro, las hacen un excelente ingrediente, ideal para los más diversos platos.



## Garbanzos cocidos

PARA 6 TAZAS DE GARBANZOS COCIDOS

### INGREDIENTES

- 1/2 kilo de garbanzos
- 1 cebolla pequeña cortada en cuadritos
- 1 zanahoria chica rallada
- Aceite en cantidad necesaria
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

Remojar los garbanzos durante una noche en abundante agua. En una olla hacer un sofrito con la cebolla y la zanahoria. Agregar los garbanzos y cocinar en abundante agua por unas dos horas. Sacar del fuego cuando estén tiernos, colar y reservar con un poco de su caldo en recipientes.



## Porotos Negros

SALEN 800 G A 1 KILO DE POROTOS COCIDOS APROX.

### INGREDIENTES

- 2 tazas de porotos negros
- 1 cebolla cortada pluma
- 1 zanahoria en trozos grandes
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cda. de bicarbonato
- 2 cdas. de aceite



### PASO A PASO

Poner a remojar los porotos durante la noche en bastante agua (4 tazas de agua por una taza de porotos). Al día siguiente colar el agua. En una olla con aceite, dorar la cebolla y la zanahoria. Cocinar cinco minutos y agregar 2 litros de agua, el laurel, el bicarbonato y los porotos. Cocinar por 40 minutos a fuego medio o hasta que estén blandos. Sacar, colar y mantener en recipientes herméticos.

## Lentejas

PARA 6 TAZAS DE LENTEJAS COCIDAS

### INGREDIENTES

- 3 tazas de lentejas
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1 hoja de laurel
- 2 cdas. de aceite

### PASO A PASO

Remojar las lentejas en abundante agua durante la noche. Colar. En una olla con aceite dorar la cebolla y agregar dos litros de agua, el laurel y poner a cocinar por 20 min aprox. o hasta que estén al dente. Colar y reservar en recipientes herméticos.

### NOTA

Hay lentejas que no necesitan ser remojadas (revisar envase)



# Lentejas

Las lentejas son semillas comestibles de la familia de las legumbres. Su alto porcentaje protéico las convierte en un excelente sustituto de las carnes. Son una excelente fuente de hierro. Contienen polifenoles, los que ayudan a desinflamar, reducir el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Es importante destacar que sus propiedades no disminuyen con la cocción.

 TIP SALUDABLE



## ENSALADA DE LENTEJAS

6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 tazas de 4 mm de lentejas cocidas al dente (ver receta madre, legumbres, pág. 26)
- 2 unidades de tomates con cáscara, lavados y picados sin jugo ni pepas
- 1 taza de cebolla morada picada en cuadritos pequeños
- 3 unidades de rabanitos picados en cuadritos pequeños
- 1 taza de cilantro deshojado picado
- Ralladura de 2 limones pequeños (solo la parte amarilla, no rallar parte blanca del limón)
- 1 cda. de ralladura de jengibre fresco
- 3 cdas. de aceite de oliva (para la ensalada) más dos cucharadas para el queso fresco
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de aceite de sésamo
- 2 cdas. de ralladura de naranja
- 1 cda. de jugo de limón
- 120 g de queso fresco
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

Moler el queso fresco con tenedor y mezclar con dos cucharadas de oliva. Salpimentar y reservar.

Mezclar todos los ingredientes menos el queso fresco y rectificar la sazón.

Agregar en último momento el queso fresco esparciéndolo en la superficie.



## ARROZ CON LENTEJAS Y CEBOLLA FRITA

### 4 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz (ver inicio capítulo acompañamientos, pág. 82)
- 2 tazas de lentejas cocidas (ver inicio capítulo legumbres, pág. 26)
- 1/2 taza de caldo de carne (ver básicos, pág. 10)
- 2 unidades de cebolla blanca mediana en corte pluma muy fino
- 2 tazas de harina
- 1 cda. de mantequilla
- 3 a 4 tazas de aceite de maravilla
- Sal y pimienta

#### PASO A PASO

En un recipiente poner la harina y luego agregar la cebolla y revolver bien. Calentar muy bien aceite de maravilla en un sartén mediano y freír las cebollas de a poco hasta que estén crujientes. Retirar y poner en papel absorbente. Salpimentar y reservar.

En un sartén grande, calentar las lentejas con el caldo de carne hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Agregar el arroz y la mantequilla y continuar cocinando unos tres minutos más de manera de que el arroz se tueste un poco. En último momento agregar la cebolla previamente frita, revolver y sazonar.



TIP SALUDABLE

Mantequilla

La mantequilla es una grasa saturada. Durante mucho tiempo se pensó que el consumo de ésta era dañino, pero hoy nos damos cuenta que puede ser beneficioso si se hace con moderación. Entre sus aportes están su capacidad de saciarnos por más tiempo y la absorción de vitaminas solubles en grasa como la A, D, K y la E. Además la mantequilla soporta altas temperaturas sin oxidarse, por lo que es excelente para cocinar al sartén o al horno.



TIP SALUDABLE

## Garbanzos

Los garbanzos son un alimento ancestral en el Medio Oriente. Su alto contenido protéico, los convierte en un excelente reemplazante de la proteína animal. Tienen una gran cantidad de magnesio y potasio, lo que beneficia la salud del corazón. Su alto contenido en fibra, ayuda a mejorar la digestión y a disminuir el apetito; como si fuera poco, también inciden en la regulación del azúcar en la sangre.



## ENSALADA DE GARBANZOS

### 4 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos y fríos (ver receta madre, legumbres, pág. 26)
- 6 cdas. de aceite de oliva
- 1 1/2 tazas de tomate con piel lavado y picado en cuadritos pequeños, sin jugo ni pepas
- 1 taza de pepino pelado picado en cuadritos muy pequeños sin pepas
- 1/4 taza de pimentón rojo picado en cuadritos pequeños
- 1/4 taza de pimentón amarillo picado en cuadritos pequeños
- 1/3 taza de cebolla morada picada en cuadritos muy pequeños
- 1/3 taza de mix de hierbas frescas, perejil y cilantro picado
- 2 cdas. de menta fresca picada
- 1 taza de queso de cabra rallado o feta desmenuzado
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de yoghurt natural
- 1 cda. grande de pasta tahine (es opcional y está disponible en grandes supermercados)

#### PASO A PASO

Mezclar los garbanzos con dos cucharadas de oliva y llevar al horno con sal y pimienta por quince minutos o hasta que se tuesten. Dejar enfriar por completo.

Hacer un aliño con las cuatro cucharadas de oliva restante, yoghurt, tahine, vinagre de manzana y limón.

Mezclar los pimentones con el pepino, los garbanzos, el tomate, las hierbas y la cebolla. Aderezar con el aliño reservado. Salpimentar y agregar más aceite de oliva si lo encuentra necesario.

En último momento poner el queso entre medio.

## HUMMUS DE GARBANZOS (PURÉ DE GARBANZOS FRÍO)

### 2 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 540 g de garbanzos pelados cocidos (ver pág. 26)
- 1/2 taza del jugo de la cocción del garbanzo
- 2 cubos de hielo
- 1 a 2 cdas. de ajo asado (receta en básicos, pág. 8)
- 3 cdas. de jugo de limón natural
- 180 g de pasta tahine casera (ver notas abajo) o bien comprada en supermercado
- 1 pizca de comino
- Sal y pimienta

#### PARA DECORAR

- Aceite de oliva y paprika (ají de color)

#### PARA ACOMPAÑAR

- Ensalada verde a elección si se usará como ingrediente de un plato o bien con tostadas si se usa para picar.

#### PASO A PASO

En una procesadora de alimentos o juguera poner los garbanzos tibios. Procesar junto con los cubos de hielo y la pasta de ajo durante un minuto o hasta obtener un puré muy suave. Agregar tahine, sal, pimienta, comino y volver a mezclar. Agregar el jugo de limón.

Sacar y servir decorado con oliva y paprika.

Si no se usa de inmediato, guardar el hummus con una capa de papel plástico pegada en la superficie del puré para evitar que se forme una costra.

#### \* NOTAS

##### Para hacer pasta de sésamo o tahine

Se puede hacer con semillas de sésamo crudas. Para esto las semillas de sésamo deben cocinarse a fuego medio en un sartén sin aceite, remover constantemente durante unos 3 a 5 minutos o hasta que las semillas se doren ligeramente y puedas notar un aroma en el ambiente. No tostar mucho porque se pone amargo.

Enfriar 5 minutos, poner en un procesador de alimentos o juguera y moler hasta que se empiece a formar una pasta parecida a una mantequilla de maní.

Añadir aceite de maravilla para licuar solo si es necesario ya que si la maquina es muy potente, no será necesario. Sacar la pasta, guardar en frascos refrigeradas.

Dura al menos un mes.



#### TIP SALUDABLE

Ajo

El ajo es una famosa medicina usada por Hipócrates. Su potencia se explica por el sulfuro de alilo que aparece cuando lo molemos, cortamos o masticamos. Entre sus beneficios están curar enfermedades respiratorias, resfríos e incluso aumentar la longevidad.



TIP SALUDABLE

Mostaza

Propia del Mediterráneo, la mostaza ha sido usada como medicina en culturas como la griega y la romana. Estudios las relacionan con la prevención del cáncer, la diabetes y la protección de infecciones bacterianas y hongos.



## ENSALADA DE POLLO APANADO Y POROTOS NEGROS

2 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### PARA EL POLLO

- 1 pechuga de pollo deshuesada de unos 200 a 300 g
- 1/2 taza de granola de frutos secos (ver básicos, pág. 10)
- 1/2 taza de panko o pan rallado
- 1 cda. de orégano seco
- 1 o 2 huevos batidos con tenedor
- 1/4 taza de harina
- 2 cdas. de mantequilla (para cocinar el pollo)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 200 g de mix de hojas verdes lavadas y secas
- 3 cdas. de salsa agridulce (ver básicos, pág. 8)
- 1 tomate pequeño sin jugos picado en cubos pequeños
- 1 unidad de palta laminada
- 1 cebollín picado en rodajas finas
- 1 cda. de cilantro deshojado y picado
- 1 cda. de ciboulette fresco picado
- 1 taza de porotos negros cocidos (ver recetas madres, inicio capítulo legumbres, pág. 26)

#### ALIÑO DE YOGHURT

- 1/2 taza de yoghurt natural sin azúcar
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de ciboulette
- Sal y pimienta

#### ALIÑO MOSTAZA CON MIEL

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de balsámico
- 1 cda. de miel líquida (opcional)
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

#### PREPARACIÓN DEL POLLO

Mezclar el panko, con orégano seco, granola de frutos secos y reservar.  
Dividir la pechuga de pollo en dos de manera que queden dos filetes de 0,5 centímetros de grosor. Salpimentar los filetes y pasar por harina, huevo y luego por la mezcla de panko y granola. Volver a pasar por huevo y la mezcla de panko si es que se quiere una costra más gruesa en el pollo. Reservar hasta el momento de montar la ensalada.

#### PREPARACIÓN ALIÑO MOSTAZA CON MIEL

En un recipiente poner la miel junto con el balsámico y la mostaza. Batir con un tenedor para mezclar bien. Agregar el aceite de oliva de a poco sin dejar de batir hasta formar una mezcla homogénea.

#### PREPARACIÓN ALIÑO DE YOGHURT

Para el aliño de yoghurt. Mezclar los ingredientes y reservar.

Poner a calentar un sartén con una cucharada de aceite y dos de mantequilla, una vez caliente dorar el pollo por ambos lados. Retirar y cortar en tiras.

Aderezar las hojas con la mezcla mostaza y miel, salpimentar y poner en dos recipientes separados. Encima disponer cebollino picado, cilantro, ciboulette y en el centro la salsa de yoghurt. En los costados ordenar el pollo, la palta, tomates y porotos. Bañar el pollo con salsa agridulce y servir.

## HAMBURGUESAS DE POROTOS NEGROS

6 UNIDADES

### INGREDIENTES

#### PARA LAS HAMBURGUESAS

- 360 g de porotos negros cocidos (ver recetas madres, legumbres, pág. 26)
- 140 gr de tomate asado (ver pág. 56, receta madre, verdura asada)
- 90 g de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- 1 cda. de ajo asado (ver básicos, pág. 8)
- 1 cda. de cilantro picado
- 1/2 cda. de tomillo fresco
- 100 a 120 g de panko o pan rallado (si usa pan rallado, idealmente usar casero)
- sal, pimienta

#### PARA EL RELLENO

- 6 panes de hamburguesas partidos en dos
- Aceite de oliva en cantidad necesaria
- 2 cdas. de mantequilla
- 6 o 12 láminas de queso cheddar (la cantidad dependerá de con cuánto le guste el queso)
- 12 láminas de tomate asado (ver pág. 56, receta madre, verdura asada)
- 200 g de champiñones laminados
- 2 cdas. de salsa agridulce (ver básicos, pág. 9)
- 1/3 taza de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)

#### SALSA DE CILANTRO Y PEREJIL

- 1 taza de hojas de cilantro fresco deshojadas
- 2 cdas. de perejil fresco
- 2 cdtas. de salsa agridulce (ver básicos, pág. 9) (o usar soya con una pizca de azúcar)
- 2 cdtas. de jugo de limón sutil
- 1/2 taza de mayonesa ojalá casera
- 1/4 taza de yoghurt natural
- 1/2 cda. de jengibre fresco rallado
- 1/2 cda. de mostaza
- 1/2 cda. de ajo asado (receta en básicos, pág. 8)

### PASO A PASO

#### PARA LAS HAMBURGUESAS

Moler los porotos junto con el ajo en la juguera hasta lograr que se muelan pero que todavía se aprecien algunos trozos grandes. Agregar el tomate, cebolla y moler nuevamente; y al final sal, pimienta, pan rallado y moler. Rectificar la sazón. Si quedan un poco blandas, agregar más pan; si quedan duras, caldo de la cocción de los porotos o agua. Mezclar con las hierbas y armar seis hamburguesas.

#### SALSA DE CILANTRO

Moler todo en la juguera y rectificar la sazón.

#### PARA RELLENO

Saltear los champiñones en aceite hasta que estén al dente. Agregar salsa agridulce. Revolver y reservar. En un sartén con aceite dorar las hamburguesas por ambos lados. Poner uno o dos trozos de queso encima y cocinar hasta que los quesos se fundan.

En otro sartén calentar dos cucharadas de aceite de oliva con dos de mantequilla. Una vez caliente, dorar los panes de hamburguesa por el lado de la miga hasta que se vean tostados por dentro. Montar encima la hamburguesa, luego la cebolla (previamente calentada), el tomate asado, los champiñones y la salsa de cilantro.

### NOTAS

Si le quiere disminuir la cantidad de pan rallado a la hamburguesa, podría reemplazar por un poco de harina de linaza que ayudará a apretar la mezcla.

### TIP SALUDABLE

## Tomillo

El tomillo es un fungicida natural, fuente de vitamina C y A. Si sientes que viene un resfrío en camino, incorporar tomillo en tus comidas puede ser una tremenda opción. Además, estudios señalan que entrega una sensación de bienestar en el organismo, lo que beneficia la actividad neuronal.





RECETA MADRE

# Mechada

Si bien existe controversia sobre comer o no carne, no podemos negar su aporte nutricional. La carne es una proteína completa, contiene todos los aminoácidos que el cuerpo necesita y no puede producirlos por sí solo. Entre sus beneficios están la reducción del apetito y el aumento de masa muscular. Es una excelente fuente de hierro y de las vitaminas B6 y B12, ligadas a la generación de energía en nuestro cuerpo. Si bien existen estudios que relacionan la ingesta de carne con la propensión a generar cáncer, no son concluyentes. Siempre combínala con verduras.





## RECETA MADRE

### Carne Mechada

6-8 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 2 kg de Sobrecostilla picado en porciones de 10 x 5 cm aprox.
- 1 cda. de ajo asado (receta en básicos, pág. 8)
- 2 ramas de apio peladas y picadas en trozos pequeños
- 1 1/2 cebolla blanca en pluma
- 6 láminas de tocino picado pequeño
- 1 zanahoria pelada y laminada en rodajas
- 1 taza de zapallo camote partido en cuadritos pequeños
- 1/4 taza de salsa de tomate (receta en básicos, pág. 8)
- 2 cdas. de azúcar
- 3 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo fresco
- 1 rama de albahaca fresca
- 1 rama de cilantro fresco
- 2 L de caldo de carne (receta en básicos pág. 10)
- 800 ml de vino tinto
- Sal de mar y pimienta
- Aceite de oliva

#### PASO A PASO

Sazonar la carne con sal gruesa y pimienta. En una olla calentar el aceite, una vez listo poner a dorar la carne y sellar por todos sus lados. Retirar de la olla y reservar en bol aparte.

En la misma olla que usó anteriormente, poner más aceite de oliva y dorar la cebolla, una vez tierna agregar el ajo asado y el tocino. Dorar por unos minutos hasta que el tocino comience a soltar su grasa. Agregar albahaca, tomillo, laurel y cilantro. Revolver. Cocinar cinco minutos más. Agregar la zanahoria, el apio y el azúcar. Revolver por cinco minutos más. Añadir la salsa de tomate, la carne reservada y el vino. Dejar que el vino hierva cinco minutos y verter en la preparación caldo de carne casero. Tapar ligeramente y cocinar a fuego medio por dos horas. Añadir el zapallo y continuar cocinando por una hora más o hasta que la carne esté tierna y se deshaga.

Sacar del fuego y esperar que se enfríe. Retirar la carne y desmecharla descartando los pedazos de grasa. Retirar la hoja de laurel y el palo de tomillo. Moler la mitad de las verduras en una juguera y la otra mitad dejarlas enteras. Mezclar las verduras molidas y las que quedaron enteras sin moler con la carne. Si tiene tiempo suficiente, dejar enfriar bien el caldo de manera de que la grasa se vaya a la superficie formándose una capa amarilla. Luego eliminar esta capa amarilla y agregar un poco del caldo a la carne para humedecerla; el resto del caldo congelarlo para ser usado en otra ocasión.

Guardar la carne en un recipiente hermético hasta usar .



## FRICASÉ

### 4 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 1/2 kilo de espinacas deshojadas
  - 2 tazas de carne mechada (ver recetas madres, pág. 42)
  - 1 ½ tazas crutones (ver notas 1)
  - 3 papas peladas y cortadas en cubos de 1 x 1 cm
  - ¾ taza arvejas tiernas cocidas
  - ½ taza cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
  - ½ taza de caldo de carne (idealmente usar casero de la cocción de la mechada o ver básicos, pág. 10)
  - 3 huevos
  - 2 cda. de aceite de oliva
  - 2 tazas de aceite de maravilla
- 4 huevos a la plancha o fritos para servir

#### PASO A PASO

Cocinar las espinacas en agua hervida por cuatro minutos o hasta que las hojas estén tiernas. No sobre cocinar. Poner inmediatamente en un recipiente con agua fría para cortar la cocción. Colar y estrujar muy bien; luego picarlas hasta lograr un corte muy fino.

En un sartén pequeño freír las papas en aceite de maravilla. Salpimentar y reservar.

En otro sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír cebolla estofada y tocino un par de minutos hasta que el tocino se vea crujiente. Agregar la espinaca, las arvejas, la carne y media taza de caldo de carne para hidratar. Agregar tres huevos y revolverlos con la mezcla hasta que estén cocinados. En último momento sumar los crutones y corregir la sazón.

Servir el fricasé coronado de un huevo previamente cocinado a la plancha o frito.

#### ❁ | NOTA 1

Los crutones se pueden comprar o mejor aún hacer en casa. Si se hacen en casa pueden ser fritos en aceite, o más saludables, al horno. Para esto cortar pan de molde en cubos de 0.5 x 0.5 y freír o llevar al horno aderezados con oliva, sal y pimienta hasta que estén crujientes.

#### ❁ | NOTA 2

Las papas fritas pueden reemplazarse por papas cocidas y luego salteadas en un sartén con un poco de oliva, sal y pimienta.

La espinaca es un superalimento. Es también abundante en nutrientes y de bajo aporte calórico. Es una excelente fuente de Hierro para el sistema inmune, Calcio para la densidad de los huesos y Magnesio para tu corazón y presión arterial.





## Champiñones

Al incorporar champiñones en tu alimentación, estás incluyendo niacina (vitamina B3), la que puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y arteroesclerosis. También son fuente de selenio, mineral presente en la tierra, que ayuda a prevenir ciertos cánceres y el deterioro cognitivo de nuestro cerebro.



TIP SALUDABLE

## FETUCCINI CON SALSA DE CARNE MECHADA, TOMATES Y CHAMPIÑONES

6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 320 g de fettuccini
- 100 g de queso parmesano fresco rallado para decorar

#### CHAMPIÑONES Y CALLAMPAS SALTEADAS

- 40 g de callampas secas hidratadas en agua hirviendo por una hora y luego drenadas y picadas en trozos pequeños.
- 200 g de champiñones paris laminados
- 25 ml de aceite de oliva
- 1 a 2 cdtas. de ajo asado (ver básicos, pág. 8)
- 2 cdas. de cilantro o perejil picado
- 120 g de queso crema

#### PARA LA SALSA DE TOMATE Y CARNE

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 50 g de mantequilla
- 1 cebolla blanca grande picada en cuadritos
- 1 zanahoria pelada y rallada por la parte gruesa del rallador
- 1 cda. de azúcar
- 1 rama de apio pequeña, sin las hojas, pelada y picada en trozos muy pequeños
- 300 g de carne mechada (ver recetas madres, pág. 42)
- 300 g de salsa de tomate casera (ver básicos, pág. 8)
- 125 ml de vino tinto
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de caldo de carne (idealmente usar el que se guardó de la cocción de la carne mechada o ver básicos, pág. 10)
- 60 g de tocino picado en trozos pequeños
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

#### PARA LA SALSA DE TOMATE Y CARNE

En un sartén poner a calentar la mantequilla y el aceite de oliva, agregar la cebolla y dorar. Cuando esté tierna sumar la zanahoria, el apio y dorar un poco más. Luego agregar el tocino y el laurel. Cocinar dos minutos y verter el vino tinto. Dejar que se evapore el alcohol y agregar la salsa de tomate, una cucharada de azúcar y el caldo de carne casero. Cocinar por unos 40 minutos a fuego bajo. Agregar la carne mechada y revolver.

#### PARA LOS CHAMPIÑONES Y CALLAMPAS SALTEADAS

En un sartén aparte con aceite de oliva y ajo asado, dorar los champiñones junto con las callampas. Agregar el perejil o cilantro y el queso crema. Revolver bien.

Mezclar la salsa de champiñones con la de tomate y carne.

Cocinar la pasta al dente en abundante agua hirviendo con sal. Colar y agregar un poco de oliva y salpimentar. Mezclar con la salsa y decorar con parmesano rallado.

### NOTAS

Para que esta receta se logre es ideal usar caldo de carne y salsa de tomate casera.

## ÑOQUIS DE SEMOLA CON CARNE MECHADA Y PESTO DE CILANTRO

6 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### PARA LA CARNE MECHADA

- 600 g de carne mechada
- 1 taza de caldo de carne idealmente casero (el que se guarda de la cocción de la mechada o ver básicos, pág. 10)
- 1 a 2 cdas. de reducción de balsámico (opcional, disponible en grandes supercermercados)
- 1 cda. de mantequilla

#### PARA LOS ÑOQUIS

- 550 ml de leche entera
- 200 g de sémola o 250 de semolina o nutrina
- 1 cda. de mantequilla
- 1 taza de parmesano fresco rallado fino
- Sal y pimienta

#### PARA SALTEAR LOS ÑOQUIS

- 2 cdas. de aceite
- 2 cdas. de mantequilla
- 1/3 taza de queso parmesano fresco rallado
- 1/3 taza de pesto de cilantro (ver básicos, pág. 10)
- 10 láminas de tomate asado picadas (ver recetas madres verduras asadas, pág. 56)

#### PARA SERVIR

- 1/4 taza de pesto de cilantro (ver básicos, pág. 10)
- 1/3 taza de queso parmesano fresco rallado bien fino

### PASO A PASO

Para los ñoquis, calentar la leche, no dejar que hierva. Agregar la sémola en forma de lluvia y revolver hasta espesar. Agregar sal, pimienta, mantequilla y parmesano y retirar del fuego. Dejar enfriar por completo.

En una superficie poner un poco de sémola extra. Dividir la masa en ocho porciones y amasar de manera de formar tiras alargadas de masa de un cm de diámetro aproximadamente. Una vez listos los rollos, cortar cada uno en trozos más pequeños de 1,5 cm de largo. Dar forma de ñoquis a cada uno de los cortes.

Para la carne, calentar el caldo de carne y cocinar a fuego hasta reducir a la mitad del líquido total. Introducir la carne, la mantequilla y revolver hasta calentar bien. En último momento agregar el balsámico reducido. Reservar para montar.

En un sartén grande calentar el aceite (si no tiene un sartén grande conviene hacerlo en dos sartenes por separado). Una vez que el aceite este caliente poner a dorar los ñoquis por dos minutos, moviendo el sartén de vez en cuando para que se vayan dorando por todos sus lados en forma pareja. (No revolver con cuchara porque se desarman los ñoquis).

Una vez que empiecen a tomar color, agregar la mantequilla y seguir dorando por un minuto más. Para terminar, agregar el pesto de cilantro, el parmesano rallado, los trozos de tomate asado y hacer un último movimiento del sartén para que los ñoquis se mezclen bien con los otros ingredientes.

Decorar con parmesano, un poco de pesto distribuido en pequeñas porciones en el plato y coronar con la carne.



### TIP SALUDABLE

## Tomate

Fuente de vitamina C y antioxidantes como el licopeno, el tomate aporta a la prevención de cáncer de próstata, entre otros. Sus múltiples nutrientes benefician la salud de la piel, los ojos y el corazón.



 TIP SALUDABLE

## Cebolla

Además de agregar sabor a cualquier receta, la cebolla ayuda a la prevención del cáncer de estómago, colon y recto; siendo un excelente prebiótico natural.



# ROLLO DE CARNE MECHADA RELLENO DE QUESO Y CHAMPIÑONES

6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 paquete de 460 g de masa para pascualina (disponible en supermercados)
  - 1 receta de champiñones salteados con puerro (ver receta en básicos, pág. 10)
  - 300 g de queso mantecoso rallado o un mix de mantecoso con parmesano
  - 1 taza de cebolla estofada (ver receta en básicos, pág. 8)
  - 1 taza de tomate asado (ver receta en básicos, pág. 56)
  - 700 g de carne mechada (ver receta en básicos, pág. 42)
  - 1 huevo batido con tenedor con 2 cucharadas de leche (para dorar)
  - 2 cdas. de sésamo blanco
- Ensalada verde para acompañar.

### PASO A PASO

Poner una masa de pascualina sobre un papel mantequilla levemente aceitado o mejor aún, sobre un silpat (lámina de silicona especial para cocinar al horno). Poner la segunda masa al costado de la primera de manera de montar ambos círculos de masa en 1/3 de su totalidad.

Rellenar la masa en el centro de manera de formar un rectángulo de unos 30x10 cm con el relleno, dejando los bordes libres. Poner en la base de este rectángulo, carne mechada mezclada con la cebolla, encima los champiñones, tomate asado y terminar con queso.

Doblar primero hacia el centro los lados más angostos del rectángulo. Pincelar con la mezcla de huevo y leche los bordes recién doblados y luego doblar uno de los lados más anchos del círculo hacia el centro, pincelar con la mezcla de huevo y leche y luego doblar el último lado que queda hacia el centro, montándose sobre el otro de manera de formar un rollo. Poner el rollo con los cierres de masa mirando hacia la lata (esto evitará que se abra en el horno).

Llevar a refrigerar por una hora o congelar por 30 minutos para enfriar bien antes de hornear (esto hará que el rollo no se desarme dentro del horno).

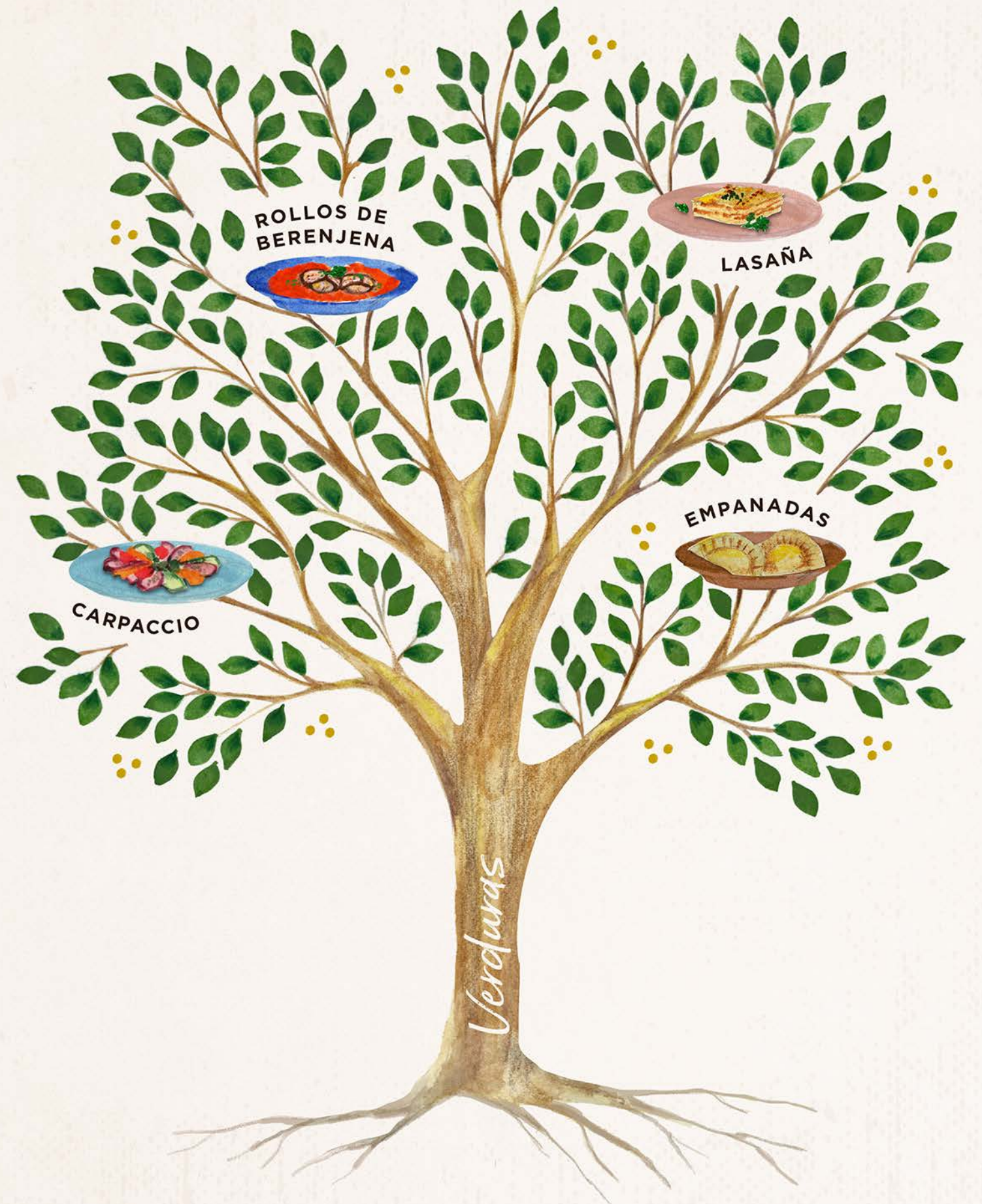
Precalentar el horno a 200 °C, sacar el rollo del refrigerador y pincelar con la mezcla de huevo y leche. Decorar encima con el sésamo y cocinar hasta que la masa este dorada. Sacar, dejar enfriar unos minutos y trasladar con la ayuda de una espátula a una fuente para servir.



RECETA MADRE

# Verduras Asadas

Todos los tipos de dieta que han existido en la historia coinciden en un punto: es muy bueno comer verduras. Es cosa de mirar la fortaleza de una planta que sobrevive a las inclemencias del tiempo y del entorno, sin moverse, sin cubrirse y sin protegerse. Son muchos los beneficios que podemos encontrar en la cantidad de vitaminas y minerales que poseen estos alimentos; proteger nuestro corazón, prevenir la obesidad y evitar enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes, son sólo algunos ejemplos. Ninguna verdura es completa en sí misma, necesitamos combinarlas para obtener la mayor cantidad de nutrientes posible. Por eso vale la pena prepararlas cocidas, crudas, asadas, a la plancha, en sopas o como más te gusten.





Zapallo Italiano



Zapallo Amarillo



Coliflor



Tomates



Berenjenas





## ZAPALLO ITALIANO

(PARA 24 LÁMINAS APROX.)

### INGREDIENTES

- 2 unidades de zapallo italiano lavado y seco
- 4 ramas tomillo fresco
- ½ taza aceite de oliva
- Sal gruesa molida y pimienta

### PASO A PASO

Pre calentar horno a 180 °C . Sacar las puntas del zapallo y cortar en láminas delgadas de 2 mm de grosor a lo largo. Aceitar una lata con oliva. Ordenar encima los zapallos y luego pincelarlos con más aceite de oliva por la superficie. Esparcir encima el tomillo, sal y pimienta. Meter al horno entre 20 y 30 min. o hasta que estén tiernos y levemente dorados. El tiempo de cocción dependerá de cada horno y de cuán gruesa esté cortada la verdura. Reservar en recipientes herméticos con un poco de oliva hasta usar.



## ZAPALLO AMARILLO

( PARA 30 LÁMINAS APROX. )

### INGREDIENTES

- 1 kilo de zapallo amarillo sin cáscara
- 15 hojas de salvia fresca picada
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 ramas de tomillo
- Sal gruesa molida y pimienta

### PASO A PASO

Pre calentar horno a 180 °C. Cortar el zapallo en láminas delgadas de 2 mm de grosor a lo largo. Aceitar una lata con oliva. Ordenar encima los zapallos y luego pincelarlos con más aceite por la superficie. Esparcir encima la salvia picada, tomillo, sal y pimienta. Meter al horno entre 20 y 30 min. o hasta que estén tiernos y levemente dorados. El tiempo de cocción dependerá de cada horno y de cuán gruesa esté cortada la verdura. Reservar en recipientes herméticos con un poco de aceite de oliva hasta usar.



## BERENJENAS

( PARA 15 LÁMINAS APROX. )

### INGREDIENTES

- 2 berenjenas lavadas y secas
- ½ taza de aceite de oliva
- 4 ramas de tomillo fresco
- Sal gruesa molida y pimienta

### PASO A PASO

Pre calentar horno a 180 °C. Eliminar las puntas de las berenjenas, luego cortar en láminas delgadas de 2mm de grosor a lo largo. Aceitar una lata con aceite de oliva. Ordenar encima las berenjenas y luego pincelarlas con más aceite de oliva por la superficie. Esparcir encima la salvia picada, el tomillo, sal y pimienta. Meter al horno entre 20 a 30 min. o hasta que estén tiernas y levemente doradas. El tiempo de cocción dependerá de cada horno y del grosor de la verdura. Reservar en recipientes herméticos con un poco de aceite de oliva hasta usar.



## TOMATE ASADO

25 A 35 LÁMINAS (DEPENDIENDO EL TAMAÑO DE LOS TOMATES)

### INGREDIENTES

- 5 tomates con piel, lavados y cortados en rodajas de 2mm de grosor
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 4 ramas de tomillo fresco
- Sal gruesa molida y pimienta
- Pizca de azúcar

### PASO A PASO

Pre calentar el horno a 150 °C. Pincelar una lata con aceite de oliva o bien poner un silpat. Encima ordenar los tomates y volver a esparcir oliva encima. Agregar luego tomillo, sal, pimienta y una pizca de azúcar. Poner al horno por 25 a 30 min. o hasta que se vean asados. Retirar y dejar enfriar. Guardar en recipientes herméticos.



## COLIFLOR ASADA

### INGREDIENTES

- Flores de una coliflor grande lavada, sin su tallo (también puede ser entera sin separar sus flores)
- 100 g de mantequilla derretida
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 3 ramas de tomillo
- Sal gruesa, pimienta molida
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal gruesa molida y pimienta

### PASO A PASO

Precalear el horno a 180° C. Mezclar la mantequilla derretida con el aceite de oliva y el tomillo. Poner las flores de coliflor sobre una lata con papel aluminio y pincelar con la mezcla de mantequilla y oliva. Si la coliflor se usa entera, queda muy bien presentada como aperitivo; pero si se cocina separada en flores, el sabor que toma es más intenso. Llevar a hornear por 50 min a una hora aprox. o hasta que las flores estén tiernas y doradas. Guardar en recipiente hermético hasta su uso.

### NOTAS

La coliflor asada también se puede incluir en preparaciones como tallarines salteados, hacerlas puré, bañadas en salsa blanca y queso; también como aperitivo acompañada con una salsa, o bien, picarla pequeña y usarla como

## CARPACCIO DE VERDURAS ASADAS

### 2 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 10 láminas de berenjena asada (ver receta madre, verduras asadas, pág. 56)
- 10 láminas de zapallo italiano asado (ver receta madre, verduras asadas, pág. 56)
- 12 láminas de zapallo camote asado (ver receta madre, verduras asadas, pág. 56)
- 10 láminas de tomate asado (ver receta madre, verduras asadas, pág. 56)
- ½ taza de granola salada (ver receta básicos, pág. 10)
- 100 g de queso fresco
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ¼ taza de pesto (ver básicos, puede ser de cilantro o albahaca, pág. 10)
- ¼ taza de aceitunas negras picadas
- Ensalada verde para decorar (berros, rúcola, etc.)

#### PASO A PASO

Con la ayuda de un tenedor, desmenuzar el queso fresco y condimentar con dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. En dos platos, disponer las verduras en forma de flor y repartir encima el queso fresco, las aceitunas, el pesto y la granola salada. Servir con hojas verdes.

TIP SALUDABLE

### Granola Salada

Las semillas son una excelente fuente de fibra, grasas saludables, vitaminas, minerales y antioxidantes. Ayudan a disminuir el colesterol de nuestro cuerpo, prevenir la diabetes y controlar la presión arterial. Además son proteínas vegetales, ideales para vegetarianos y veganos.

## PAQUETITOS DE ZAPALLO Y BERENJENAS RELLENOS DE QUESO DE CABRA SOBRE SALSA DE TOMATE CASERA

2 PORCIONES / 6 paquetitos por persona aprox.

### INGREDIENTES

#### PARA LOS PAQUETITOS

- 1 unidad de zapallos italiano grande lavado o dos pequeños (ver receta madres, verduras asadas, pág. 56)
- 1 unidad de berenjena grande lavada o dos pequeñas (ver receta madres, verduras asadas, pág. 56)

#### PARA EL RELLENO

- 130 g de queso de cabra rallado (idealmente usar uno maduro)
- 130 g de queso crema a temperatura ambiente (para que sea fácil trabajarlo)
- 2 cdas. de albahaca picada o 10 hojas de orégano fresco
- 1/3 taza de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- Sal y pimienta
- 2 tazas de salsa de tomate (ver básicos, pág. 8)
- 10 unidades de aceitunas negras sin hueso y picadas en lunas
- 4 cdas. de pesto a elección (cilantro o albahaca) (receta en básicos, pág. 10)
- Hojas verdes a elección para decorar



### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180 °C.

Mezclar el queso de cabra rallado con el queso crema. Montar una lámina de zapallo con una de berenjena en forma de cruz. Rellenar el centro de la cruz con un poco de la mezcla de quesos, encima albahaca u orégano y una cucharadita de la cebolla estofada. Cerrar de manera de formar un paquete. Poner sobre una lata con los cierres del paquete mirando hacia abajo. Entibiar los paquetitos en el horno y servir sobre salsa de tomate caliente. Decorar con toques de pesto y trozos de aceitunas.

### NOTAS

El relleno de estos paquetes puede ser infinito ya que lo puede cambiar por el queso de su preferencia. Si es vegano podría reemplazarlo por una pasta hecha de harina de almendras humectada en caldo de verduras y con toques de jugo y ralladura de limón; el pesto se tendría que hacer con levadura nutricional para reemplazar el queso parmesano dentro de los ingredientes.

Estos paquetes pueden servirse sobre una ensalada o también tibios como aperitivo o bien, sobre una mermelada de tomates, cebollas o pimentón.

Estos paquetitos pueden quedar pre hechos y duran al menos tres días.

TIP SALUDABLE

### Berenjena

La berenjena es una fruta, no un vegetal. Como tal, es rica en vitaminas y antioxidantes. Contiene un componente llamado SRG (solasodine rhamnosyl glycosides) que tiene muy buenos resultados en tratamientos de cáncer a la piel.





## LASAÑA DE VERDURAS ASADAS

6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 caja de pastas para lasaña (se usarán 280 g aprox)
- 600 g de salsa de tomate casera (ver receta en básicos, pág. 8)
- 3 tazas de salsa blanca (ver receta en básicos, pág. 8) (si la tiene guardada, debe entibiarla levemente)
- 350 g de queso mantecoso rallado (puede ser también cabra, gouda, parmesano mezclado con mantecoso o solo mozzarella)
- 2 tazas de zapallo asado en láminas (ver recetas madres, verduras asadas, pág. 56)
- 2 unidades de zapallo italiano asado en láminas (ver recetas madres, verduras asadas, pág. 56)
- 2 unidades de berenjenas asadas en láminas (ver recetas madres, verduras asadas, pág. 56)
- 2 cdas. de hojas de albahaca fresca picada
- 1/3 taza de parmesano fresco rallado para la superficie

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 200°C. Cocinar la pasta en agua hirviendo con un poco de sal hasta que esté al dente. Sacar del agua y usar para armar la lasaña.

En la base de un pyrex de 20 x 30 cm. poner un poco de mezcla de salsa blanca y cubrir con una masa de pasta; encima poner una delgada capa de salsa blanca, salsa de tomate, una capa de verduras y una capa de queso. Cubrir con una segunda capa de masa y repetir el proceso. Agregar la albahaca. Terminar la lasaña con salsa blanca y espolvorear queso parmesano.

Calentar 20 a 25 min. en el horno.

#### TIP SALUDABLE

### Albahaca

Esta hierba es una excelente fuente de vitamina K, clave en las células sanguíneas y la coagulación. También ayuda a prevenir úlceras intestinales, caries y proliferación de bacterias.

## EMPANADAS DE VERDURAS ASADAS

### 12 EMPANADAS TAMAÑO COCKTAIL

#### INGREDIENTES

##### MASA

- 2 tazas de harina sin polvos de hornear
- 150 g de mantequilla fría picada en cubos
- 1 cda. de sal
- 1 huevo
- 1 cda. de leche

##### RELLENO

- ½ taza de salsa blanca (ver receta en básicos, pág. 8)
- ½ taza de coliflor asada picada en trozos muy pequeños (ver recetas madres, verduras asada, pág. 56)
- ½ rama de apio pelada y picada en trozos muy pequeños
- 1/3 taza de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- 2 ramas de tomillo fresco deshojado
- 2 cdas. de cilantro fresco picado
- 40 g de queso cheddar rallado
- 40 g de queso mantecoso rallado
- 6 láminas de tomate asado, picadas (ver recetas madres, verduras asadas, pág. 56)
- Aceite de oliva en cantidad necesaria
- Sal y pimienta

##### PARA PINCELAR EMPANADAS POR FUERA

- Un huevo y una cucharada de leche

#### PASO A PASO

##### PREPARACIÓN MASA

Procesar todos los ingredientes, menos la leche y el huevo por un min o bien amasar con las manos. Agregar el huevo y la leche y volver a procesar o amasar. Dejar la masa envuelta en papel plástico y llevar a refrigerar por 30 minutos.

##### PREPARACIÓN RELLENO

En un sartén con aceite, saltear el apio hasta que esté dorado. Agregar la cebolla, el tomillo, la coliflor y revolver. Sacar del sartén y poner en un bol junto con los quesos, la salsa blanca, el tomate asado y picado y el cilantro. Rectificar la sazón. Llevar a refrigerar por 30 minutos.

##### PARA ARMAR

Con la ayuda de un uslero, e idealmente entre dos trozos de film plástico o dos bolsas de plástico limpias, estirar la masa de manera de lograr que quede delgada (2 mm. de espesor) y cortar círculos de 12 cm. de diámetro. Rellenar en el centro con un poco de mezcla fría y pincelar los bordes del círculo con agua tibia. Cerrar la empanada y presionar los bordes por fuera con la ayuda de un tenedor para evitar que se abran en el horno.

Precalentar el horno a 200 ° C .

Poner las empanadas sobre papel mantequilla o silpat y llevar a refrigerar nuevamente 30 minutos (esto disminuye la posibilidad de que las empanadas se abran en el horno).

En un recipiente pequeño mezclar el huevo y la leche con la ayuda de un tenedor. Sacarlas del refrigerador y pincelarlas con la mezcla de huevo y leche por la superficie. Llevar al horno previamente calentado (200 °C) hasta que las empanadas se vean doradas.



TIP SALUDABLE

Coliflor

La coliflor es un multivitamínico natural. Pertenece a la familia de los crucíferos, los que destacan por ser ricos en antioxidantes y por lo mismo anticancerígenos. Ayuda también a la desintoxicación del hígado y la salud del sistema nervioso, aportando en la prevención del Alzheimer y la demencia.





RECETA MADRE

# Salmón

El salmón es alto en proteína, muy necesario para mantener huesos sanos y prevenir la pérdida de musculatura. Su alto porcentaje de Omega 3, ayuda a cumplir funciones esenciales del cerebro; también, reduce la inflamación de los tejidos y baja la presión arterial, protegiendo nuestro corazón y retrasando el envejecimiento.





## RECETA MADRE

### Salmón Básico

PARA 8 A 10 TROZOS APROX.

#### INGREDIENTES

- 1 filete de salmón o trucha con piel de 1,6 a 2 kg aprox.
- 1/4 taza de vino blanco
- 1 rama de cebollín pequeño picado (verde y blanco)

#### MANTEQUILLA SABORIZADA

- 60 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 cdtas. de ralladura de naranja (solo la parte naranja evitar parte blanca de la cáscara)
- 2 cdtas. de ralladura de limón (solo la parte amarilla o verde en caso de usar sutil, evitar parte blanca)
- 2 ramas de tomillo fresco deshojadas
- 1/2 cdtas. de jengibre fresco rallado
- Pimienta de grano

#### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180°C. En un recipiente poner la mantequilla a temperatura ambiente y trabajar con un tenedor de manera de volverla más manejable y mezclar con las ralladuras de naranja, limón y jengibre. Agregar toques de pimienta y tomillo.

Cubrir una lata con papel aluminio. Montar encima el salmón y poner en su superficie los trozos de mantequilla saborizada, un poco de sal, pimienta y los trozos de cebollín. Finalmente rociar con vino blanco.

Llevar al horno doce minutos si es que le gusta más rojo y entre quince y veinte si le gusta más cocido. Puede también agregar gotas de limón al sacarlo. Si se usa como filete, cortar trozos de 200 gr. y usar acompañando con la guarnición deseada. Si se va a reservar, dejar enfriar y desmenuzar. Agregar un poco de aceite de oliva para humectarlo antes de guardar.



## FETTUCCINI CON SALMÓN

### 4 PORCIONES

#### INGREDIENTES

- 300 g de fettuccini cocidos al dente
- 400 g de salmón desmenuzado (ver receta madre, pág. 68) o salmón ahumado (en caliente)
- 1 cebolla pequeña cortada en cuadraditos
- 1/2 taza de vino (chardonnay)
- 2 tazas de crema de leche o bien 1 taza, más 1 taza de salsa blanca (ver básicos, pág. 8)
- 3/4 taza de queso parmesano fresco rallado
- 3 cdas. de ciboulette fresco picado
- Aceite de oliva o maravilla en cantidad necesaria

#### PASO A PASO

Para la salsa mezclar el salmón previamente desmenuzado con la mitad de la crema y revolver bien.

En un sartén dorar lentamente la cebolla en aceite. Agregar el chardonnay y cocinar por un minuto solo para evaporar el alcohol. Agregar la crema restante y cocinar tres minutos a fuego fuerte, de manera de concentrar un poco la crema. Salpimentar.

En último momento, sumar el ciboulette, el salmón desmenuzado y 1/2 taza de queso parmesano.

Servir mezclado con los fettuccini previamente cocidos y decorar con parmesano encima.



#### TIP SALUDABLE

### Ciboulette

A pesar de la pequeña cantidad en que lo consumimos, el ciboulette puede aportar muchos nutrientes extras a nuestra comida, como la “colina”, componente esencial para el funcionamiento de nuestro cerebro y el desarrollo fetal entre otros.





## PAPAS AL HORNO CON SALMÓN Y CRUMBLE SALADO

6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 6 trozos de 200 g de salmón (ver recetas madres, pág. 68)
- 1/2 taza granola salada (ver básicos, pág. 10)
- 5 unidades de papas medias lavadas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 50 g de mantequilla en cubos
- 2 cdtas. de ajo asado (ver básicos, pág. 8)
- 2 cdas. de orégano fresco
- Sal gruesa y pimienta

### SALSA DE CILANTRO

- 1/2 taza de yoghurt natural sin azúcar griego
- 1/2 taza de mayonesa lo más casera posible
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de ajo asado
- 1 taza de cilantro fresco lavado
- 1 pizca de azúcar
- 1 cda. de soya o salsa agridulce (ver básicos, pág. 8)
- 1 cda. de jengibre fresco rallado.
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

#### PARA LAS PAPAS

Pre calentar el horno a 200 °C .

Lavar las papas y secar bien, laminarlas en 8 a 10 gajos dependiendo el tamaño. Mezclar el aceite de oliva con el ajo asado y el orégano. Frotar las papas en esta mezcla y salpimentar (importante sea sal gruesa molida). Llevar las papas a una lata con papel aluminio en la base, repartir los trozos de mantequilla entre medio y hornear hasta que estén doradas por fuera y blandas por dentro (40 min. aprox. dependiendo del horno). Importante es ir moviéndolas durante la cocción para que se doren bien .

#### SALSA DE CILANTRO

Moler todos los ingredientes en la juguera hasta lograr color homogéneo.

#### PARA SALMÓN

Preparar salmón según receta básicos y cortar en porciones. Cubrir cada porción con tres un poco de granola salada. Acompañar con las papas y encima poner salsa de cilantro.

TIP SALUDABLE

*Orégano*

*El orégano aporta vitamina K, la que ayuda a la coagulación de la sangre. Además, el orégano ayuda a combatir infecciones bacterianas y virales.*

## MOLDE DE SALMÓN AHUMADO

### 4 MOLDES

#### INGREDIENTES

- 300 g de salmón desmenuzado (ver recetas madres, pág. 68)
- 2 cdas. de ralladura de naranja
- 2 cdtas. de ralladura de jengibre fresco
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 cdtas. de jugo de limón sutil
- 4 cdas. de jugo de naranja
- 4 cdas. de mayonesa idealmente tipo casera
- 1 cda. de salsa agridulce (ver básicos, pág. 8)
- 2 cdas. de yoghurt natural sin azúcar griego
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 2 cdas. de cebolla morada picada fina
- 1 cda. de cebollín picado fino
- 1 cda. de ciboulette picado fino
- 3 cdas. de mango fresco picado fino
- 1 palta picada en cubos o laminada

#### PASO A PASO

Para la pasta mezclar todos los ingredientes menos la palta. Aparte, forrar una taza de té con papel film plástico por dentro. Poner 1/4 de la mezcla de la pasta en el interior y encima poner cubos de palta. Dar vuelta la taza sobre un plato de manera que los bordes de la superficie de la taza queden en contacto con el plato. Decorar y servir acompañado de ensalada o con tostadas.



Este molde se puede usar como un plato liviano de fondo si se acompaña con una ensalada verde o alguna ensalada de quínoa; o bien como una aperitivo. Se puede preparar con el salmón cocido de la sección de los básicos y o con salmón ahumado.



#### TIP SALUDABLE

### Naranja

La naranja es una excelente fuente de vitamina C, ayudando en la lucha contra múltiples enfermedades, desde el resfrío común hasta el cáncer. También juega un rol en la absorción del hierro y evitar la anemia. Estudios relacionan la acidez de la naranja con la prevención de cálculos renales.



## ROLLO DE SALMÓN Y ESPINACA

4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 masa de pascualina o masa de hoja (250 g)
- 300 g salmón fresco cortado en trozos de 100 gr
- 2 cdas. de oliva + 2 de mantequilla
- 1 cdta. de ralladura de jengibre fresco
- 1/2 receta de espinacas a la crema (básicos, pág. 10) / debe estar fría
- 50 g de queso cabra rallado
- 3 huevo duros pelados

### SALSA

- 1 bolsa de crema ácida o 1 taza de crema + 3 cdas. de jugo de limon
- sal y pimienta
- 2 cdas. de ciboulette fresco, picado

### PARA DECORAR

- 1 huevo
- 1 cda. de leche
- 2 cdas. de sésamo blanco o negro (decorar)
- ensalada verde para acompañar

### PASO A PASO

Para la salsa, mezclar los ingredientes

#### PARA EL ROLLO DE SALMÓN

Aliñar el salmón con el jengibre.

En un sartén con oliva y mantequilla sellar los salmones solo un minuto por lado (terminarán de cocinarse en el horno). Salpimentar, sacar del sartén y desmenuzar levemente los trozos con tenedor.

Moler los huevos con un tenedor y salpimentar.

Poner la masa pascualina sobre una mesa levemente enharinada o sobre un silpat y uslerear para extenderla un poquito más de lo que viene de fábrica. En el centro de la masa, montar los ingredientes de manera de formar un rectángulo de 20x10 dejando todo el resto de la masa libre.

Poner primero el salmón, encima poner las espinacas mezcladas con queso cabra y encima los huevos duros. Doblar primero los bordes de masa que se encuentran en los extremos del rectángulo hacia el centro y luego comenzar a enrollar la masa, como si fuese un brazo de reina. Una vez que tengamos el rollo completo poner sobre un silpat o papel mantequilla con los cierres del rollo de salmón mirando hacia abajo (esto evitará que se abra en el horno). Llevar a refrigerar 30 min.

Pre calentar horno a 200°C. En un recipiente y con la ayuda de un tenedor, mezclar el huevo con la leche. Poner el rollo de salmón en una lata, pincelar por la superficie con la mezcla de huevo y leche. Espolvorear sésamo encima y llevar el rollo por 20 a 30 min. al horno o hasta que se vea dorado. Sacar, y servir bañado con salsa. Acompañar de ensalada verde.



#### TIP SALUDABLE

### Leche entera

La leche es un paquete nutricional como pocos. No por nada, los cachorros mamíferos se alimentan de ella. Contiene vitamina B12, gran fuente de energía y vitamina D que fortalece el sistema inmune. Posee zinc, magnesio y calcio, además de contener Omega 3 y proteínas.





RECETA MADRE

# Acompañamientos

Una excelente manera de aumentar tu consumo de nutrientes es a través de los acompañamientos; ojalá llenen tu plato de colores y texturas. La quínoa, las verduras o el arroz integral tienen tantas propiedades como la proteína que acompañan.





Camotes y  
Papas

Arroz

Quinoa

Masas de Tarta



## ARROZ BLANCO

5 TAZAS DE ARROZ COCIDO

### INGREDIENTES

- 4 cdas. de aceite
- 2 tazas de arroz
- 5 tazas de caldo de verduras o agua
- 10 g de sal

### PASO A PASO

Calentar una olla con aceite y agregar el arroz. Remover durante un minuto para tostar. Agregar el caldo o agua más la sal y cocinar tapado a fuego medio por 18 a 20 minutos o hasta que se haya consumido el líquido, idealmente sobre un tostador. Una vez listo, apagar el fuego y dejar reposar unos minutos en la olla.



## QUÍNOA COCIDA

5 TAZAS DE QUÍNOA COCIDA

### INGREDIENTES

- 2 tazas de quínoa
- 1/2 litro de caldo de verduras o agua

### PASO A PASO

Lavar la quínoa en un colador. Calentar el caldo de verduras y agregar la quínoa. Cocinar diez minutos o hasta que el grano se comience a abrir. Retirar, colar de inmediato el exceso de líquido y extender sobre una lata de manera de cortar su cocción.



## MASA TARTA SALADA OPCIÓN 1

UNA MASA DE 23 CENTÍMETROS DE DIÁMETRO

### INGREDIENTES

- 2 tazas de harina sin polvos
- 100 g de mantequilla fría picada en cubos
- 1 huevo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/4 taza de leche
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

En una procesadora de alimentos o con un tenedor mezclar el harina con la mantequilla, sal y pimienta. Trabajar de manera que no se distingan trozos de mantequilla en la masa. Agregar luego el huevo, la leche y el aceite de oliva. Amasar y llevar al refrigerador por 30 min. luego, estirla con uslero, entre dos trozos de film plástico. Poner en el molde previamente enmantecado. Pinchar con tenedor y llevar a refrigerar por 30 min. Precalentar el horno a 200 °C y llevar a cocinar hasta que empiece a dorarse. Sacar, dejar enfriar y rellenar con lo que quiera.



## MASA TARTA SALADA OPCIÓN 2

UNA MASA DE 23 CENTÍMETROS DE DIÁMETRO

### INGREDIENTES

- 3/4 taza de avena molida en la juguera
- 1 1/2 taza de harina de almendras (almendras peladas, secas y frías molidas a polvo en la juguera)
- 3/4 taza de harina de linaza (linaza molida a polvo)
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 1/3 taza de agua
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

Moler los ingredientes secos juntos. Agregar ingredientes húmedos y amasar. Enfría la masa 30 min. Luego, estirla con uslero, entre dos trozos de film plástico. Poner la masa en el molde de tarta previamente enmantecado o aceitado. Pinchar con tenedor y llevar a refrigerar por 30 min. antes de cocinar. Precalentar el horno a 200 °C y llevar a cocinar hasta que empiece a dorarse. Sacar, dejar enfriar y rellenar con lo que quiera.



A esta masa podría agregarle hierbas o trozos de aceitunas.





## ENSALADA DE QUÍNOA

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 tazas de quínoa cocida y fría (ver receta básica en acompañamientos, pág. 82). Del color de quínoa que prefiera
- 1 zanahoria grande pelada y rallada en tiras por la parte más fina del rallador
- 1 palta picada en cubos pequeños
- 2 huevos duros picados en cubos pequeños
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 tomate fresco grande lavado y con cáscara picado en cuadritos (sin pepas ni jugo)
- ½ pimentón rojo o amarillo picado en trozos pequeños
- 5 rodajas de zapallo italiano asado para decorar (opcional) (recetas madres, verduras asadas, pág. 56)
- 3 cdas. de pesto de albahaca o cilantro (opcional, ver básicos, pág. 10)

### ALIÑO ENSALADA DE QUÍNOA

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 2 cdas. de mostaza tipo antigua (mostaza con granos)
- 2 cdas. de mayonesa
- 1 cda. de soya delgada o bien salsa agridulce (ver básicos, pág. 8)
- 1 cda de jugo de limón natural

### PASO A PASO

Para el aliño, mezclar la mayonesa con la mostaza, la soya y el jugo con batidor. Ir agregando de a poco el aceite de oliva de manera de unir la mezcla. Reservar.

Mezclar primero la quínoa con el aliño y luego agregar todos los ingredientes menos la palta. Salpimentar. En último momento, agregar la palta y poner en una fuente decorada con zapallo italiano asado.

A esta receta se le podrían agregar frutos secos, lo que le da un rico toque.



TIP SALUDABLE

## Quínoa

Aunque creamos que es un grano, la quínoa es una semilla. Famosa en el Imperio Inca como la “madre de todos los granos” es uno de los pocos alimentos vegetales que contiene los nueve aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede producir. Esto la convierte en una proteína completa; además es libre de gluten.

QUÍNOA

## BERENJENAS RELLENAS DE QUINOTTO AL PESTO

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### BERENJENAS ASADAS

- 2 unidades de berenjenas medianas partidas en dos a lo largo
- 4 ramas de tomillo fresco deshojado
- Aceite de oliva en cantidad necesaria
- Sal y pimienta

#### RELLENO

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 tazas de quínoa cocida (ver receta básica, pág. 82)
- 1/2 taza de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- 1 tomate con piel, lavado y picado en cuadritos, sin jugo ni pepas
- 1/2 taza de queso de cabra rallado
- 1/2 taza de caldo de pollo (ver básicos, pág. 10)
- 2 cdas. de mantequilla
- 4 a 6 cdas. de pesto de albahaca (ver básicos, pág. 10)
- 2 cdas. de aceitunas negras picadas (opcional para decorar)
- 2 cdas. de almendras laminadas y tostadas o nueces picadas (opcional, para decorar)

### PASO A PASO

#### PARA LAS BERENJENAS

Precalentar el horno a 180° C.

Hacer incisiones de 1 cm. de profundidad en el interior de la berenjena (parte blanca) de manera de formar varios cuadrados pequeños (0,5 x 0,5 cm. aprox.) Cuidar no pasar a llevar la piel y desarmar la berenjena.

Poner bastante aceite de oliva, sal, pimienta y tomillo sobre los cortes de la berenjena y llevar a hornear hasta que la carne del interior esté completamente blanda (30 a 40 min. aprox.)

Retirar y dejar enfriar unos minutos. Luego, con la ayuda de una cuchara y cuidando no romper la piel de la berenjena, remover toda la carne del interior de manera de formar un puré.

Reservar hasta rellenar.



#### PARA EL RELLENO

En un sartén con una cucharada de oliva calentar la cebolla estofada, agregar el tomate y dorar dos minutos más. Sumar la quínoa, el caldo, la mantequilla y calentar. Agregar luego el queso, el pesto y salpimentar.

Poner el relleno en el interior de las berenjenas y decorar con las aceitunas y almendras.

QUÍNOA



## QUINOTO DE VERDURAS AL CURRY

4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 tazas de quínoa cocida (receta básica en acompañamientos, pág. 82)
- 8 láminas de tomate asado y picado (ver recetas madre, verduras asadas, pág. 56)
- 8 láminas de zapallo italiano y picado (ver recetas madre, verduras asadas, pág. 56)
- 6 láminas berenjenas asadas y picadas (ver recetas madre, verduras asadas, pág. 56)
- 3 láminas de tocino picado en trozos pequeños
- 1/3 taza cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- 1/3 taza de caldo de pollo (ver básicos, pág. 10)
- 1/3 taza de granola salada (opcional, pág. 10)
- 1/3 taza de crema
- 1 a 2 cdtas. de curry (dependerá de cuan concentrado sea el curry)
- 5 hojas de albahaca fresca picada
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

En un sartén grande con una cucharadita de oliva poner el tocino a dorar por un par de minutos. Agregar la cebolla estofada y todos los vegetales asados y picados, revolver y sumar la quínoa y el caldo. Agregar el curry, la crema, la albahaca y la granola salada. Juntar todo y salpimentar.

### NOTAS

Se puede agregar a la mezcla 3/4 taza de parmesano fresco rallado.

## ARROZ ORIENTAL

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido (receta en básico capítulo acompañamientos página 82)
- ½ taza de pimentón rojo y 1/2 taza de pimentón amarillo picado en cuadritos pequeños
- ½ taza de cebolla morada picada en cuadritos
- ½ taza de cáscara de zapallo italiano picado en bastones
- ½ taza de maní con sal picado en trozos pequeños
- ½ taza de dientes de dragón
- 1/3 taza de la parte verde del cebollín picado
- 2 cdas. de ciboulette fresco picado
- 1 cda. de jengibre fresco rallado
- 2 cdas. de salsa de soya
- 5 cdas. de salsa de ostras
- 3 huevos
- 1 cda. de cilantro picado
- Aceite en cantidad necesaria

### PASO A PASO

Calentar un sartén lo más grande posible (idealmente un wok) hasta que humee.

Agregar la cebolla, los pimentones, la cáscara de zapallo italiano, el jengibre y revolver. Verter de inmediato un poco de aceite, revolver y dejar que las verduras se doren. Añadir el arroz blanco y saltear. Agregar más aceite si es necesario e incorporar el cebollín, el maní y saltear por dos minutos más. Sumar luego la soya, la salsa de ostras y revolver para mezclar todo bien.

Hacer un espacio en el centro del sartén y verter los huevos. Dejar un par de minutos que se cocinen solos y revolverlos con el resto del arroz. Incorporar los dientes de dragón y apagar. Se verá un arroz pegajoso.

Finalmente corregir la sazón y agregar cilantro y ciboulette.





## ARROZ CON VERDURAS Y COCO

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido (ver receta en básico acompañamientos, pág. 82)
- 1 taza de coco rallado tostado en el horno o en el sartén
- 3 cdas. de aceite de maravilla
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 cda. de ajo asado (ver básicos, pág. 8)
- ½ cda. de jengibre fresco rallado
- 1 zanahoria mediana pelada y rallada
- La cáscara de un zapallo italiano cortada en tiras de 2 mm. de ancho por 2 cm. de largo
- 1 taza de repollo morado picado muy fino
- 3 unidades de cebollín picado fino ( parte blanca y 2 cm de lo verde)
- 2 cdas. de ciboulette fresco picado
- 1/2 taza de leche de coco (opcional)
- 3 cdas. de sésamo negro (opcional)

- Hojas de rúcula o baby espinaca para decorar

### PASO A PASO

En un sartén con aceite bien caliente dorar los cebollines. Agregar luego el jengibre, el ajo asado y la zanahoria. Cocinar 2 min. más. Luego incorporar las cáscaras de zapallo italiano, el repollo y cocinar por 3 min. Agregar finalmente el arroz, la mantequilla, la leche de coco y calentar bien. Para terminar poner el coco, las semillas de sésamo negro, el ciboulette y rectificar la sazón. Servir en una fuente con hojas verdes previamente aliñadas con aceite de oliva .

## ARROZ CON ACEITUNAS

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido y frío (ver receta básicos capítulo acompañamientos página 82)
- 1/2 taza de aceitunas verdes lavadas y picadas finas
- 1/4 taza de aceitunas verdes enteras lavadas deshuesadas
- 1/2 taza de granola salada (receta en básicos página 10)
- 1/4 taza de nueces picadas en trozos pequeños
- 1 cda. de mayonesa
- 1/2 taza de cilantro deshojado picado
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180 °C.

En una lata de horno con papel metálico poner las nueces a tostar por cinco min. Moler las aceitunas verde enteras deshuesadas con la mayonesa y dos cucharadas de agua hasta formar un puré. Reservar.

Aliñar el arroz con aceite de oliva y mezclar con la pasta de aceitunas molidas, las aceitunas picadas, las nueces tostadas, el cilantro y la granola salada. Corregir la sazón.



TIP SALUDABLE

Arroz

El arroz lo hemos cultivado por más de 5000 años ¡un acompañamiento que no falla! Siempre es preferible el integral, que aporta fibra, beneficia el control del peso y previene la diabetes. La mayoría de las veces es libre de gluten, ideal para los intolerantes a esta proteína.



## TARTA SALADA DE ESPINACAS, TOMATE ASADO Y CHEDDAR

6 A 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

• 1 masa de tarta salada (receta básica, acompañamientos pág. 83)

#### PARA RELLENO

- 1 porción de receta de espinacas a la crema (receta en básicos pág. 10)
- 3 huevos
- 60 g de tocino picado en trozos pequeños
- Sal y pimienta
- 80 g de queso cheddar rallado
- 1 taza de carne de alcachofa fresca cocida y picada finita (es opcional, usar carne de hojas y fondos, usar solo si tiene frescos para no aquellas que vienen en vinagre)
- 15 láminas de tomate asado partidas en tres (recetas madres, verduras asadas, pág. 56)

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180°C.

Picar la mezcla de espinacas si están muy enteras.

Cocinar el tocino en un sartén hasta que esté crujiente.

No es necesario agregar aceite porque eliminará su propia grasa.

Mezclar el tocino con las espinacas y el resto de los ingredientes (huevo, queso, alcachofas y tomate asado, sal y pimienta).

Poner en la masa y llevar a cocinar 20 min. o hasta que se vea cuajada.

TIP SALUDABLE

Avena

La avena es increíblemente versátil. Entre sus beneficios están disminuir el colesterol, mantener estable la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre. Es rica en minerales como manganeso, fósforo y magnesio, además de vitaminas B1 y B5. Estudios la relacionan con la disminución de síntomas de asma en los niños, mejorías en casos de tránsito lento y de la salud de la piel en general.

TARTA

## TARTA DE ZAPALLO CON QUESO CREMA, ROQUEFORT Y YOGHURT

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

• 1 receta de masa (básico capítulo acompañamientos página nxxx)

#### RELLENO

- 1/2 kg de zapallo camote sin cáscara cortado en cubos de 0,5 cm
- 1/3 taza de oliva
- Sal gruesa y pimienta
- 10 hojas de salvia fresca picada
- 1 yoghurt natural Griego sin azúcar (el Griego es más denso)
- 3 huevos
- 120 g de queso crema
- 100 a 150 g de queso roquefort desmenuzado (dependerá de cuánto le guste este queso)

#### DECORACIÓN

- 20 láminas de zapallo asado (recetas madres, verduras asadas, pág. 56)
- Hojas de rúcola, algún frutos seco picado y reducción o jarabe de balsámico (decoración es opcional, la reducción la encuentra en grandes supermercados)

### PASO A PASO

Calentar el horno a 180°C. Poner los cubos de zapallo en un paquete de papel metálico con aceite de oliva, sal, salvia picada y pimienta. Cocinar por 40 min. a 1 hora o hasta que estén blandos. Sacar y reservar.

Moler los zapallos en cubos en la juguera junto con los quesos, el yoghurt y los huevos.

Verter sobre la masa de tarta y decorar con los zapallos laminados encima. Hornear hasta que estén cuajados. Retirar y servir decorado con algún fruto seco, rúcola y bañado en reducción de balsámico.



NOTAS

La capa de relleno de esta tarta es delgada (1/2 cm de alto aprox.), si la prefiere más alta, hacer 1,5 veces el relleno.

TARTA



## TARTA SALADA DE COLIFLOR

8 PORCIONES

### INGREDIENTES

• 1 masa de tarta salada (ver receta básica inicio capítulo acompañamientos, pág. 83)

#### PARA EL RELLENO

- 1/2 taza de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- 2 tazas de salsa blanca tibia (ver básicos, pág. 8) / puede ser también una 1 de salsa blanca y 1 de crema
- 1 taza de queso parmesano fresco rallado
- 3 tazas de flores de coliflor asada (ver recetas madres verduras asadas, pág. 56)
- 8 láminas de tocino picado en cubos pequeños o bien, 8 láminas de jamón picado
- 2 huevos
- 1/4 taza de cilantro fresco picado

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180 °C.

Picar dos tazas de coliflor en trozos pequeños. La otra taza de coliflor meterla a la juguera con la salsa blanca. Poner en un recipiente y mezclar con los huevos, el parmesano, flores de coliflor picadas, cilantro, jamón o tocino, cebolla estofada, sal y pimienta.

Revolver bien y verter la mezcla sobre la masa de tarta.

Llevar a cocinar por 20 min. o hasta que el centro esté firme. Evitar que se seque.

Sacar del horno, dejar enfriar unos minutos y cortar.

## TARTA DE TOMATE ASADO, QUESO DE CABRA, ZAPALLO ITALIANO Y ACEITUNAS

6 A 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

• 1 masa de pascualina o masa de hoja (disponible en grandes supermercados)

#### PARA EL RELLENO

- 80 g de queso de cabra rallado
- 1 cda. de tomillo fresco deshojado
- 15 láminas de tomates asados (ver básicos verduras asadas, pág. 56)
- 15 láminas de zapallo italiano asado (ver básicos verduras asadas, pág. 56)
- 8 unidades de aceitunas negras laminadas o en gajos
- 2 cdas. de almendras laminadas o pistachos salados para decorar encima

#### PARA LA SALSA AL OLIVO

- 1/2 taza de mayonesa, ojalá casera
- 1 cda. de jengibre rallado
- 1 cda. de ajo asado (ver básicos, pág. 8)
- 1/2 taza de yoghurt Griego natural
- 50 a 80 g de aceitunas moradas (la cantidad dependerá de cuán amargas son las que compre)
- Gotas de limón sutil a gusto
- Sal y pimienta
- Ensalada verde para acompañar

### PASO A PASO

#### PARA LA SALSA

Drenar bien las aceitunas de su líquido y sacar el cuezco. Poner todos los ingredientes en una juguera y moler. Rectificar la sazón.

#### PARA LA TARTA

Precalentar el horno a 200 °C. Poner la masa sobre un molde de tartaleta. Doblar 1 cm. de los bordes hacia el centro. Pinchar el centro de la masa con tenedor y llevar a cocinar en el horno hasta que la masa se vea dorada.

Sacar la masa del horno y poner el queso de cabra repartido en toda la superficie (sin cubrir los bordes doblados).



Encima del queso, poner el tomillo y repartir en forma desordenada las láminas de zapallo italiano asado, tomate y aceitunas. Llevar a hornear hasta que el queso se funda (entre 5 y 10 min.). Sacar del horno, decorar con los frutos secos y servir los trozos montados sobre un poco de salsa de aceitunas moradas. Acompañar con ensalada verde a su elección.





## PAPAS Y VERDURAS LAMINADAS

PARA 8 A 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas peladas y laminadas en 2mm. a lo largo
- 2 papas grandes con piel lavadas y laminadas en 2mm. a lo largo
- 2 papas moradas con piel lavadas y laminadas en 2mm. a lo largo (puede reemplazarse por otra papa o no poner si no encuentra)
- 2 papa camote con piel lavadas y laminadas en 2mm. a lo largo
- 400 g de zapallo camote, sin cáscara, laminado en 2mm. a lo largo
- 1 cebolla blanca o morada grande cortada en pluma (se podría reemplazar por 5 cebollines, o por 6 unidades de chalotas)
- 1/4 cabeza de brócoli cruda. Flores separadas y laminadas de 2mm. de grosor.
- 30 hojas de salvia fresca picadas
- Sal de mar
- Pimienta
- 1/2 a 3/4 taza de aceite de oliva en cantidad necesaria

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180 °C (fuego por abajo). Poner las cebollas mezcladas con 3 cucharadas de aceite de oliva al horno por 10 min. Sacar, agregar los tres tipos de papas, más 1/3 taza de aceite de oliva, sal gruesa y pimienta .

Revolver bien para impregnar y cocinar por 10 min. más.

Mezclar con el resto de las verduras (zapallo, zanahoria, brócoli), más oliva, sal, pimienta y hojas de salvia.

Hornear por al menos 20 a 30 min. más, revolviendo de vez en cuando. Pasado ese tiempo, revisar si las verduras están tiernas y cocinar los últimos 10 min. si es necesario.



#### TIP SALUDABLE

## Papas y camotes

*La presencia de potasio, vitamina C y vitamina B6, junto a la ausencia de colesterol, hacen de la papa un excelente aliado para nuestro corazón; el camote a su vez es rico en vitamina A. Ambas son naturalmente libres de gluten.*

## FRITOS DE PAPA, CAMOTE Y ZAPALLO

8 UNIDADES

### INGREDIENTES

- 400 g de papas peladas
- 200 g de zapallo italiano
- 200 g de papa camote pelado
- 1 unidad de cebollín grande picado ( parte blanca más 2 cm. de lo verde)
- 4 claras de huevo
- 2 cdas. de maicena
- 80 g de mantequilla
- 100 ml de aceite de maravilla
- 1 cda. de ciboulette fresco picado

### PARA LA SALSA

- 1/2 taza de crema
- 1 cda. de jugo de limón
- 3 cdas. de ciboulette fresco picado
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

#### PARA LA SALSA

Mezclar los ingredientes y corregir la sazón.

#### PARA LAS PAPAS

Rallar las papas, el camote y el zapallo en la parte más gruesa del rallador. Dejar en agua si es que no se usarán de inmediato. Sacar del agua, estrujar bien eliminando exceso de líquido y secar con papel absorbente. Saltear el cebollín por 5 min. en un sartén con un poco de aceite. Retirar y mezclar con las papas ralladas, el zapallo y la papa camote más la maicena, claras de huevo, sal, pimienta y ciboulette.

Calentar la mitad de la mantequilla (40 g) y la mitad del aceite en un sartén a fuego fuerte. Con la ayuda de las manos tomar montones de la mezcla de verduras y presionar levemente con las manos de manera de eliminar el exceso de líquido.

Dar forma de hamburguesa bien plana 0.5 cm. de grosor por unos 8 cm. de diámetro y ponerlas en el sartén. Cocinar presionando con una espátula de vez en cuando de 3 a 5 min. por lado. Reirar y repetir el proceso con el resto de la mezcla. Una vez listas servir con salsa.





#### PASO A PASO

**PARA LA SALSA DE YOGURT**  
Mezclar todos los ingredientes.

#### PREPARACIÓN DE LAS PAPAS

Precalentar el horno a 200 °C. Cortar las papas a lo largo en cuatro lunas. Ahuecar las lunas en el centro de manera de lograr pétalos que dejen 3 mm. de carne sobre la cáscara. Mezclar las papas con el aceite de oliva, orégano, sal y pimienta (es importante usar sal gruesa). Hornear con el fuego por abajo hasta que estén tiernas (15 a 20 min. aprox). Sacar y rellenar.

#### PREPARACIÓN DEL RELLENO

En una sartén con aceite, cocinar la cebolla a fuego lento hasta que esté tierna y levemente dorada. Subir el fuego,

## CÁSCARA DE PAPAS

12 CORTES DE PAPA

#### INGREDIENTES

- 4 papas grandes o camotes lavados y con piel
- 1/3 taza de aceite de oliva (para poner papas horno)
- 1 cda. de orégano
- Pimienta y sal gruesa en cantidad necesaria

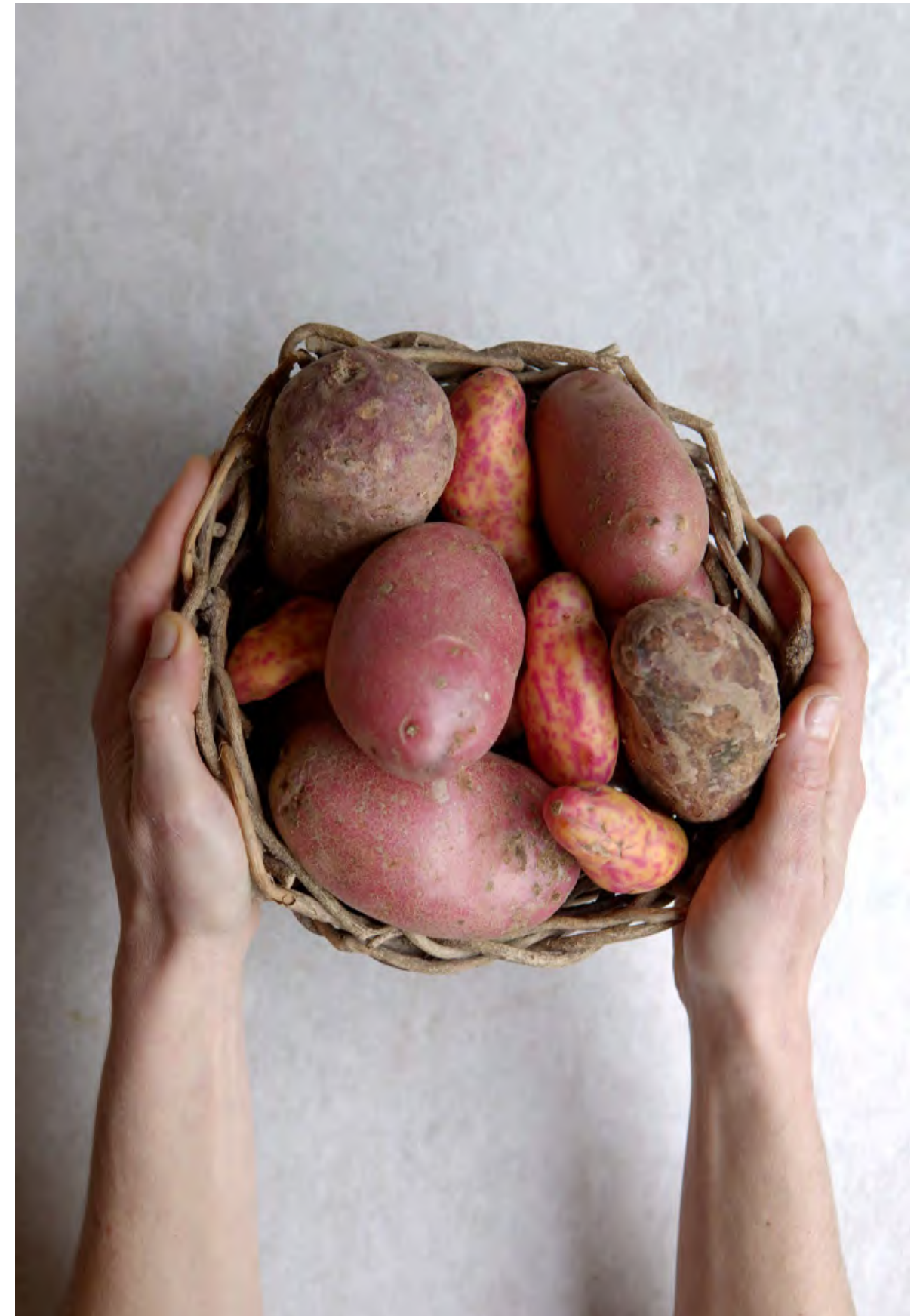
#### RELLENO PAPA

- 6 láminas de queso Cheddar
- 100 g de queso crema a temperatura ambiente
- 3 láminas de tocino picado
- 1 tomate sin jugo ni pepas, picado en cuadritos
- 1 cebolla mediana cortada en cuadritos
- 3 cdas. de aceite oliva o maravilla (para saltear)
- 1 palta pequeña picada en cuadritos
- 1 cda. de perejil y cilantro picado para decorar

#### PARA LA SALSA DE YOGURT

- 2 cdas. de ciboulette picado
- 1 yoghurt griego
- 2 cdtas. de jugo de limón
- Sal gruesa molida, pimienta

agregar el tocino y cocinar tres minutos más. Sumar el tomate y cocinar 5 min. más. Sacar y reservar. Mezclar la palta con el cilantro y perejil. Reservar. Colocar sobre los pétalos de papa dos cucharaditas de queso crema esparcidas de manera de cubrir la superficie. Encima poner un trozo de queso Cheddar y la mezcla de cebolla y tomate. Llevar a hornear hasta que el queso se haya fundido. Sacar y coronar con la mezcla de palta y hierbas picadas. Bañar las papas con una cucharada de salsa de yoghurt.



## PURÉ DE GARBANZOS

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 tazas de garbanzos cocidos y tibios (ver recetas madres, pág. 26)
- 1 taza de caldo de la cocción de los garbanzos o bien, caldo de verduras
- 1 unidad de chorizo parrillero laminado
- 2 cdas. de aceite de maravilla

### PASO A PASO

En un sartén dorar el chorizo hasta que esté completamente cocido. Moler en la juguera o procesadora junto con los garbanzos y el caldo que sea necesario para lograr la consistencia de puré (los garbanzos deben estar tibios para moler ya que mejora la textura). Corregir la sazón. Calentar a baño María para servir.

Guardar refrigerado en recipientes herméticos.

## PURÉ DE CHOCLO O DE ARVEJAS TIERNAS

PARA 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 bolsas de choclo de 400 g o de arvejas (elegir el más tierno que exista)
- 1 cda. de azúcar
- 1 taza de salsa blanca (ver básicos, pág. 8) o crema de leche
- $\frac{3}{4}$  taza de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- 2 cdtas. de sal
- Pimienta

### PASO A PASO

Cocinar el choclo o las arvejas con una cucharadita de sal y una de azúcar en agua hirviendo por 5 min. Retirar, colar y meter a la juguera con la sal, la pimienta, la cebolla estofada y la salsa blanca o crema. Corregir la sazón y calentar a baño María para servir.

## PURÉ DE COLIFLOR ASADA

PARA 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 unidad de coliflor grande asada (ver recetas madres verduras asadas, pág. 56)
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 3 cdas. de mantequilla derretida
- 150 ml de salsa blanca (ver básicos, pág. 8) o crema de leche
- 1 taza de cebolla estofada (ver básicos, pág. 8)
- 1 cda. de ajo asado en pasta (ver básicos, pág. 8)
- Sal y pimienta

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 200 °C. Separar las flores de coliflor asada descartando el tallo (esto se hace solo si es que de un principio se prefirió la coliflor asada completa y no separada en flores).

Calentar 10 min. en el horno con un poco de aceite de oliva y mantequilla de manera que la preparación vuelva a tomar calor (solo hacer esto si es que la coliflor fue hecha con anticipación). Retirar y moler en juguera o procesadora con el resto de los ingredientes. Corregir la sazón. Calentar a baño María.

### TIP SALUDABLE

### Puré

Convertir verduras en puré es una gran idea. Primero porque es una oportunidad de aumentar tu consumo de frutas y verduras diarios (se recomiendan cinco porciones al día); y también, permite disfrazar en otra cosa, esas verduras que a parte de la familia no les gustan, especialmente los niños pequeños. Si bien algunos nutrientes se pierden en el proceso de cocción, siempre será mejor consumirlos de la forma que sea.



RECETA MADRE

# Dulces

Aunque el consumo de azúcar y harina blanca puede ser debatible, siempre es más saludable ingerirlas en preparaciones caseras, no envasadas; libres de preservantes y químicos. No olvidemos que el azúcar es fiesta y que los seres humanos necesitamos de la fiesta, más en tiempos difíciles. Si limitas su ingesta a ocasiones especiales, evitarás el sobreconsumo, lo que daña la salud.





Compota  
de frutos rojos



Crumble o  
Migajas Dulces



Compota  
de frutas





## COMPOTA DE FRUTAS

PARA 4,5 TAZAS DE COMPOTA

### INGREDIENTES

- 6 unidades de peras, manzanas o duraznos no tan maduros y pelados
- 1 rama de canela (opcional)
- 1 vaina de vainilla partida en dos (opcional)

### PASO A PASO

Pelar la fruta y picar en 6 trozos en forma de luna. Colocar los trozos en una olla pequeña y cubrir con agua solo hasta pasar 2 cms. la fruta. Agregar la canela y la vaina de vainilla. Llevar a cocinar a fuego medio hasta que al introducir un cuchillo, la fruta esté blanda (20 a 30 min. aprox.). Colar bien solo la fruta y dejar estirando en colador por 10 min. para que elimine exceso de líquido. Moler la fruta en la juguera hasta lograr una consistencia de puré. Una vez fría la mezcla, guardar en frascos de vidrio.



## COMPOTA DE FRUTOS ROJOS

PARA 2 TAZAS DE COMPOTA

### INGREDIENTES

- 2 taza de frambuesas
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de frutillas lavadas y laminadas
- 1/2 taza de mermelada de frambuesas

### PASO A PASO

Poner las frutillas con las frambuesas y el arándano a cocinar en una olla pequeña y agregar 1/2 taza de agua. Si las frutas son congeladas, agregar solo 1/4 taza de agua. Cocinar a fuego bajo por 10 min. Subir el fuego, agregar la mermelada y cocinar por 3 min. más para espesar un poco. Retirar del fuego y pasar por un colador si quiere sacar las pepas, de lo contrario dejar enfriar.

### NOTAS

A esta mezcla se le puede agregar un poco de miel o más frutas en vez de mermelada con azúcar, también toques de ralladura de limón o jengibre.



## CRUMBLE O MIGAJAS DULCES

PARA 4,5 TAZAS DE MEZCLA

### INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 1/2 taza de almendras enteras
- 1 1/2 taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 2 cdtas. de vainilla
- 160 g de mantequilla cortada en cubos

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180 °C. En una juguera moler la avena, las almendras luego la harina, y el azúcar a polvo. Poner en un bol y con la ayuda de las manos agregar mantequilla, vainilla y mezclar nuevamente hasta formar una masa granulenta. Poner la masa sobre una lata que en su base tenga un silpat o papel mantequilla. Llevar a cocinar al horno por 20 a 30 min. o hasta que esté dorada. Se debe ir revolviendo durante la cocción para que se cocine en forma pareja. Sacar del horno, dejar enfriar bien y guardar en recipientes herméticos a temperatura ambiente. Dura al menos 2 semanas.





## TARTA O CUADRADOS DE COCO

24 CUADRADOS DE 8X3

### INGREDIENTES

#### PARA LA MASA

- 2 1/2 tazas de crumble o migajas (receta básicos postres, pág. 104)
- 100 g de mantequilla derretida
- 3 cdas. de azúcar flor
- 3/4 taza de avena

#### PARA EL RELLENO

- 1 paquete de 100 g de coco rallado levemente tostado en el horno
- 1 1/2 taza de nueces picadas
- 80 g de chips de chocolate

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180 C° con el fuego por abajo. Moler las migajas en la juguera. Sacar, poner en un recipiente y mezclarlas con la mantequilla derretida, el azúcar flor, la avena y colocar en la base de un molde desmontable de 25 x 25 o de 23 cm. de diámetro. Refrigerar por 30 min. Llevar la masa a hornear unos 10 min. hasta que esté levemente dorada. Sacar y dejar enfriar bien antes de rellenar. Mezclar las leches condensadas con el coco y las nueces y poner sobre la masa. Esparcir encima los trozos de chocolate. Llevar a hornear por 20 min. o hasta que la leche condensada haya cuajado. Retirar y enfriar bien. Cortar en rectángulos de 8 x 3 cm. y mantener en recipiente hermético a temperatura ambiente (si se refrigera el relleno se pone muy duro).



TIP SALUDABLE

### Almendras

La almendra es una fantástica fuente de antioxidantes que aporta a prevenir la inflamación, el envejecimiento y probabilidad de enfermedades crónicas. Es rica en vitamina E, excelente para el corazón y las funciones cerebrales. También posee aceites insaturados que reducen los niveles de colesterol. Se sugiere preferirlas con piel, ya que ahí está la mayor cantidad de nutrientes.

CRUMBLE O MIGAJAS DULCES

## TARTA DE LIMON Y MERENGUE

PARA 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### BASE

- 230 g de crumble o migajas molido a polvo (ver receta madre, pág. 104)
- 120 g de mantequilla derretida
- 2 cdtas. de ralladura de limón (solo la parte amarilla de la cáscara sin la parte blanca)

#### RELLENO

- 1 tarro de leche condensada
- 3/4 taza de jugo de limón natural
- 3 unidades de yoghurt natural Griego
- 3 yemas

#### MERENGUE

- 1 taza de claras de huevo a temperatura ambiente
- 2 tazas de azúcar granulada

### PASO A PASO

Precalentar el horno a 180 °C. Para la base mezclar los ingredientes en un recipiente. Repartir la masa de la forma más pareja posible en un molde de 23 cm. de diámetro, idealmente desmontable, preocupándose de llegar hasta los bordes.

Congelar 15 min. Sacar del freezer y llevar a hornear por 10 min. o hasta que la masa esté levemente dorada.

Sacar y dejar enfriar por completo antes de rellenar.

#### PARA EL RELLENO

En un recipiente, mezclar los ingredientes hasta lograr un color homogéneo y poner sobre la base de la tarta. Llevar a cocinar 10 a 15 min. más o hasta que el centro se vea casi cuajado. Sacar y dejar enfriar por completo antes de desmoldar.

Una vez frío, desmoldar y decorar con merengue encima.



#### PARA EL MERENGUE

Poner una olla con agua a hervir para hacer un baño María. En un bol que pueda ponerse sobre la olla (sin que éste caiga en su interior) y que además tenga espacio suficiente como para batir las claras, poner el azúcar y las claras. Batir con batidor manual para mezclar y llevar a baño María cuidando que la base del bol no toque el agua. Batir constantemente hasta que los cristales de azúcar se disuelvan. Sacar del baño María y continuar batiendo con batido eléctrico por al menos 10 min. para que el merengue quede firme.

Una vez listo, decorar la tarta con espátula o manga pastelera. Si tiene soplete o la función de grill en el horno, puede quemar levemente la superficie del merengue para que este se vea dorado.

CRUMBLE O MIGAJAS DULCES



## TARTA DE MANZANAS Y MANJAR

10 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### MASA DE GALLETAS

- 280 g de galletas de avena canela y manzana (aprox. 1 y 3/4 paquetes de galletas de 160 g)
- 130 g de mantequilla derretida
- 2 cdas. de azúcar granulada
- 2 cdtas. de canela en polvo molida

#### RELLENO

- 2 cdas. de mantequilla
- 1 tarro de leche condensada hecho manjar o bien 1 taza de manjar
- 6 manzanas verdes medianas peladas, ralladas y mezcladas con 1/4 taza de jugo de naranjas natural
- 1/3 taza de azúcar
- 3/4 taza de mermelada de damascos

#### CUBIERTA

- 2 tazas de masa de crumble o migajas (receta en postres, inicio capítulo migajas, pág. 104)
- 2 cdtas. de canela en polvo

#### PARA ACOMPAÑAR

- 2 cucharada de azúcar flor (opcional, para decorar)
- Helado de vainilla para acompañar

#### PARA EL RELLENO

Calentar en un sartén con la mantequilla a fuego medio. Agregar las manzanas previamente remojadas en jugo de naranjas, el azúcar y cocinar al menos 10 min. hasta que las manzanas estén bien tiernas. Revolver de vez en cuando para evitar que la mezcla se queme. Sacar del fuego y reservar. Rellenar la tartaleta primero con la mermelada de damasco artesanal, luego con el manjar, encima las manzanas y para terminar, esparcir la mezcla de la cubierta. Espolvorear azúcar flor y servir acompañada de helado de vainilla.

### NOTAS

Se sugiere batir el manjar en un recipiente antes de poner sobre la tarta. Agitar el manjar hace que sea más fácil trabajarlo.

### PASO A PASO

#### PARA LA MASA

Moler las galletas a polvo y poner en un recipiente. Mezclar con dos cucharadas de azúcar, canela y mantequilla derretida. Enmantequillar un molde desmontable de 23 cm. de diámetro, presionar la masa en la base del molde de manera de que quede lo más compacta posible. Llevar a enfriar por 30 min. Sacar y cocinar en horno precalentado (180°C) por 15 min. o hasta que la masa esté dorada. Sacar y dejar enfriar bien antes de rellenar.

#### PARA LA CUBIERTA

Mezclar la masa de crumble o migajas con la canela y reservar.

CRUMBLE O MIGAJAS DULCES

## VASOS DE COMPOTA MANJAR Y CRUMBLE

PARA 6 VASOS

### INGREDIENTES

- 2 tazas de crumble crumble o migajas (receta básicos postres y pág. 104)
- 1 tarro de leche condensada cocido en agua hervida por 50 minutos y frío o bien, 1 taza de salsa toffee tibia (receta en básicos, pág. 8)
- 2 tazas de compota de pera o de manzanas (receta básicos postres y pág. 104)
- 6 bolitas pequeñas de helado de vainilla

### PASO A PASO

En la base de 6 vasos poner 2 cucharadas de crumble de almendras. Encima, dos cucharadas grandes de manjar blanco (leche condensada cocida) o de salsa toffee por vaso. Luego poner 1/3 taza de compota sobre el manjar y finalizar con el crumble restante. Coronar con el helado.

### NOTAS

Si no tiene tiempo para hacer crumble puede usar galletas de avena y manzana molidas o bien una granola.



TIP SALUDABLE

Manzana

Son fuentes de vitamina C y polifenoles, antioxidantes que combaten la mayoría de las enfermedades crónicas y previenen accidentes vasculares. Su alto contenido en fibra y su dulzor nos ayudan a saciarnos y a manejar nuestro peso.

COMPOTA DE FRUTAS





## CROQUETAS DE COMPOTA

PARA 6 CROQUETAS

### INGREDIENTES

#### CROQUETA

- 6 unidades de rebanadas de pan de molde idealmente un pan miga ya que es mas blando
- 6 cdas. pequeñas de compota de frutas de su elección (manzana roja, verde, pera o durazno) (receta en básicos de postres, si no tiene puede usar alguna comprada idealmente lo más densa posible)
- 6 cdas. pequeñas de manjar de tarro de leche condensada cocido o bien alguno comprado que sea de consistencia densa

#### CUBIERTA

- 2 huevos batidos con tenedor
- 1 taza de galletas de avena, manzana y canela Quacker molidas o bien de migajas (receta basicos postres y pág. 104) molidas
- 1/2 a 1 cda. de canela molida en polvo (esto dependerá de la marca de canela que tenga hay algunas más intensas que otras)
- 3 cdas. de mantequilla (para sartén)
- Azúcar flor para espolvorear
- 1/3 taza de syrup o salsa toffee (receta en básicos, pág. 8)
- 6 bolitas de helado de maracuyá o de vainilla o de crema o de canela para acompañar

### PASO A PASO

Para la cubierta mezclar las galletas molidas con la canela. Con la superficie de una copa de vino o de espumante cortar círculos de pan de molde. La idea es sacar dos cortes de cada pan. Poner una cucharada de compota en la mezcla, más una de manjar sobre un círculo de pan. Cubrir con un segundo círculo de manera de formar un sandwich o croqueta. Armar todas las unidades. Pasar las croquetas por huevo batido y luego por la mezcla de galletas. Apretar bien la cubierta con las manos y llevar a cocinar en un sartén con mantequilla caliente. Dorar por ambos lados. Sacar, espolvorear azúcar flor para decorar y servir acompañada de helado y syrup o salsa toffee tibia.

### NOTAS

Para el manjar de leche condensada cocinar los tarros en agua hirviendo por 1,5 a 2 horas ( eso va a depender de cuán oscuro le guste) o bien 45 min. a 1 hora en olla a presión. En este ítem las marcas de leche condensada influyen ya que las más conocidas dejan un manjar más denso como resultado.

## TARTA DE NUEZ Y AVENA

PARA 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### PARA LA MASA

- 260 g de harina más extra para la mesa
- 1 cda. de esencia de vainilla líquida
- 130 g de mantequilla bien fría picada en cubos pequeños
- 1 huevo grande
- 70 g de azúcar flor

#### RELLENO

- 1 taza de syrup o jarabe de maíz
- 1/3 taza de compota de manzanas o peras (receta basicos postres y pág. 104)
- 1/2 taza de azúcar rubia
- 3 huevos
- 80 g de mantequilla
- 1 cda. de esencia de vainilla líquida
- 1 taza de avena instantánea
- 1/2 taza de nueces picadas chicas el relleno más 1 taza extra para decorar
- Pizca de sal

### PASO A PASO

#### PARA LA MASA

En una procesadora de alimentos mezclar la harina con el azúcar flor y la mantequilla. Agregar huevo y vainilla y procesar hasta obtener una masa con textura de migas donde se vea la mantequilla completamente incorporada a la mezcla. Sacar del recipiente y amasar para juntar. Si la masa se hace en forma manual, es decir no se usa procesadora de alimentos, trabajar todos los ingredientes, menos el huevo, con tenedor hasta lograr una masa granulenta. La mantequilla debe quedar incorporada (no se deben ver trozos). Se hace con tenedor para que las manos no traspasen calor a la mantequilla fría. Una vez que la masa tenga la textura mencionada, agregar el huevo y mezclar con las manos sólo hasta lograr una textura homogénea. Precalentar el horno a 180°C. Una vez que la masa esté lista, en forma manual o en la procesadora, se debe envolver en film plástico y refrigerar por 30 min. Estirar y poner en un molde de tarta desmontable de 23 cm. previamente enmantequillado. Pinchar con tenedor y llevar a hornear hasta que esté levemente dorado.



#### PARA EL RELLENO

En una olla cocinar por 5 min. el syrup con la vainilla, pizca de sal y el azúcar. Sacar del fuego y agregar la mantequilla, dejar que ésta se disuelva y agregar la 1/2 taza de nueces, la compota y la avena. En un bol aparte, batir los huevos con tenedor hasta que estén incorporados. Agregar a éstos la mezcla de syrup y revolver bien. Poner el relleno en la tarta, decorar con la taza de nueces extras por arriba y llevar a cocinar a horno de 180°C con fuego por abajo hasta que la mezcla haya cuajado. Cuidar que no se seque. Servir idealmente tibia con helado de vainilla.



## PALETAS HELADAS DE BERRIES

PARA 4 PALETAS

### INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros, pelados y congelados
- 1/2 taza de yoghurt natural
- 1/2 taza de compota de berries (receta básicos postres y pág. 104)
- 150 g de chocolate picado en trozos pequeños
- Un molde de cuatro paletas, o bien 4 vasos plásticos pequeños
- 4 palos de helado

### PASO A PASO

En una procesadora o juguera moler el plátano junto con la compota y el yoghurt natural hasta que la mezcla se vea de color homogénea. Poner en los moldes de paletas e introducir el palo de helado. Congelarlos al menos cuatro horas antes de desmoldar.

Una vez que los helados estén firmes, desmoldar. Derretir el chocolate a baño María e introducir las puntas de las paletas en él. Para esto, las paletas deben estar muy congeladas. Volver a congelar las paletas unos segundos sobre silpat o papel mantequilla para endurecer el chocolate y servir.

### NOTAS

*Estos helados pueden tener variaciones, como usar leche de coco en vez de yoghurt, hacerlos de chirimoya, de mango o de maracuyá. Al chocolate también se le pueden adherir elementos por fuera una vez que se hayan bañado las paletas y el chocolate aún este fundido. Almendras confitadas, maní picado o granola de miel son algunos ejemplos.*



TIP SALUDABLE

## Berries

Los berries se encuentran entre los alimentos más saludables del mundo. En parte por la cantidad de antioxidantes que contienen comparado con el resto de las frutas. Además poseen muy bajos niveles de azúcar. Estudios señalan que su consumo diario se relaciona con menores marcadores de oxidación en el cuerpo y mayor sensibilidad a la insulina. No importa si son congelados o naturales, siempre va a ser una buena idea incluirlos en tu dieta.

COMPOTA DE BERRIES

## CUADRADOS DE AVENA, ALMENDRAS Y BERRIES

24 CUADRADOS DE 8 X 3 CM.

### INGREDIENTES

#### MASA BASE

- 1 1/2 taza de almendras con o sin piel
- 3/4 tazas de harina blanca
- 1/2 taza de avena
- 2 cdas. de azúcar granulada
- 1 cda. de polvos de hornear
- 1/4 taza de syrup o jarabe de maíz
- 1 cda. de vainilla líquida
- 1 cda. de canela en polvo
- 110 g de mantequilla sin sal derretida

#### RELLENO

- 3/4 taza de compota de berries (receta en inicio capítulo postres, berries, pág. 104)
- 2 taza de arándanos
- 3 cdas. de syrup o jarabe de maíz
- 2 cdas. de maicena

#### CUBIERTA

- 3/4 taza de avena
- 1 cda. de azúcar
- 1 cda. de vainilla
- 1/2 taza de mezcla de masa de la base
- 3 cdas. de syrup o jarabe de maíz
- 1/4 taza de almendras picadas pequeñas
- 1/4 taza de azúcar flor (para decorar)
- 1/4 taza de de syrup o jarabe de maíz para chorrear encima

### PASO A PASO

#### PARA LA MASA

Precalentar el horno a 180 °C. Moler en la juguera las almendras con la avena. Luego agregar harina, azúcar, canela, polvos de hornear y volver a moler para que los ingredientes se mezclen bien. Incorporar la mezcla en un recipiente con la mantequilla derretida y el jarabe de maíz o syrup. Separar 1/2 taza de esta mezcla para poner en la cubierta y el resto verterlo en un molde desmontable cuadrado de 25x25 cm. o redondo de 23 cm. de diámetro previamente enmantecado. Llevar a refrigerar por 30 min. Hornear por 10 a 15 min. o hasta que comience a dorarse. Retirar y reservar.



#### PARA EL RELLENO

Juntar todos los ingredientes menos la maicena y llevar a cocinar a fuego medio por 10 min. para que la mezcla espese. Retirar del fuego y agregar la maicena. Revolver y colocar sobre la masa de la tarta.

#### CUBIERTA

Mezclar los ingredientes formando una masa de textura granulenta y disponer sobre los berries. Llevar a hornear por 15 a 20 min. o hasta que la masa de encima se vea cocida. Retirar, espolvorear azúcar flor y chorrear un poco de syrup en forma de hilo por toda la tarta. Servir idealmente después de unas horas para que la mezcla se apriete bien. Cortar en cuadrados de 8x3 cm.

COMPOTA DE BERRIES



## MERENGÓN RELLENO DE HELADO DE BERRIES

PARA 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### PARA EL MERENGUE DE ALMENDRAS

- 1 taza de claras de huevo a temperatura ambiente (6 unidades de huevo aprox.)
- 2 tazas de azúcar granulada
- 150 g de almendras picadas en trozos muy pequeños
- 1 cda. de esencia de vainilla

#### PARA EL HELADO (debe prepararse al menos 5 horas antes)

- 3 unidades de yoghurt natural (Griego)
- 1 taza de crema
- 2 cdas. de jugo de limón
- 120 g de queso crema a temperatura ambiente
- 1 cda. de vainilla
- 5 cdas. de azúcar granulada
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 cdas. de leche
- 1 taza de compota de berries (receta básicos postres, pág. 104)

#### DECORACIÓN

- 1 1/2 taza de frutillas, arándanos y moras para servir
- 50 g de chocolate derretido para decorar (opcional)

por fuera y levemente chicloso por dentro. Apagar el horno y dejar enfriar dentro del horno.

#### PARA EL HELADO

Poner en la juguera el yoghurt junto con el queso, azúcar, vainilla, crema y el jugo de limón. Moler hasta que la mezcla esté homogénea, retirar de la juguera y poner en un recipiente a congelar. Luego de una hora sacar del freezer y batir la mezcla por 30 segundos. Repetir este proceso dos veces más cada una hora.

Una vez que ya se vaya a usar para montar, sacar del freezer y volver a batir agregando la leche (si es necesario y la mezcla esta muy compacta, soltar un poco el helado antes haciendo bolitas de helado).

Con una espátula, mezclar el helado con la salsa de berries de manera que se vea un marmoleado y poner sobre el merengón. Servir decorado con berries y chocolate derretido.

### PASO A PASO

#### PREPARACIÓN MERENGUE

Precalentar el horno a 140 °C

Poner una olla con agua para hacer un baño María. En un bol grande que pueda ponerse sobre la olla (sin que éste caiga en su interior) poner las claras y el azúcar. Batir con batidor manual para mezclar y llevar a baño María cuidando que la base del bol no toque el agua. Batir constantemente hasta que los cristales de azúcar se disuelvan (3 a 5 min. aprox). Sacar del baño María y continuar batiendo con batidor eléctrico por al menos 10 min. hasta que este firme. Dejar de batir y con espátula agregar vainilla y almendras y revolver.

Forrar una lata con siplat o papel mantequilla. Poner el merengue sobre el papel formando un disco de 18 cm. de diámetro y 2 cm. de alto. Poner merengue extra en los bordes del círculo de manera de formar una especie de fuente. Llevar a hornear (140°C) hasta que el merengue este crujiente

## VASITO DE BERRIES

PARA 6 VASOS

### INGREDIENTES

#### PARA LA BASE DE LOS VASOS

- 1 1/2 taza de compota de berries (receta básicos dulces, pág. 104)
- 1 taza de crumbles o migajas dulces (receta básicos dulces, pág. 104)

#### RELLENO DE QUESO CREMA

- 1 tarro de leche condensada
- 1 yoghurt natural
- 1/3 taza de jugo de limón natural
- 120 g de queso crema a temperatura ambiente

#### CUBIERTA VASOS

- 1/4 taza de compota de berries (receta básicos dulces, pág. 104)
- 3/4 taza de variedad de berries frescos (frutilla, arándano, frambuesas, moras)
- 1/4 cda. de ralladura de limón sutil

### PASO A PASO

#### PARA LA CUBIERTA

Mezclar lo ingredientes y reservar.

#### PARA RELLENO DE QUESO CREMA

Mezclar todos los ingredientes en la juguera.

#### MONTAJE

Disponer 6 vasos de whisky o copas de vino limpias. Repartir las migajas en la base de los 6 vasos, luego poner 1/4 taza de mezcla de berries y a continuación la mezcla de queso crema en cada vaso. Llevar a refrigerar por 30 min. para conseguir mayor solidez en los ingredientes. Al final, disponer la cubierta encima.



### NOTAS

- Sugerimos poner la cubierta a último momentos antes de servir.
- Puede cambiar las migajas por un brownie remojado en jugo de naranja o berries

Te ofrecemos Gratis un servicio de despacho a domicilio para que recibas nuestros productos sin salir de tu hogar.



**QUILLAYES** **surlat**

#CuentaConNosotros

Compra Online [www.quillayes.cl](http://www.quillayes.cl) y [www.surlat.cl](http://www.surlat.cl)

PREFIERE ALIMENTOS  
CON MENOS SELLOS  
DE ADVERTENCIA

Ministerio de Salud