



RECETARIO

ESCOLAR SALUDABLE

PRIMERA EDICIÓN 2019



VIVE SANO,
VIVE FELIZ



Departamento de Administración y Educación Municipal
Comuna de El Carmen

El **Programa de Nutrición y Vida Sana del Departamento de Administración y Educación Municipal**, DAEM, de la comuna de El Carmen agradece a su Alcalde don José San Martín Rubilar y a su directora, Sra. Vivianne Alfaro Hernández, por la puesta en marcha del **Programa de Nutrición y Vida Sana** en las escuelas de la comuna durante el año 2018, respaldando con acciones concretas el combate contra la obesidad y el sedentarismo infantil, mejorando así, sus estilos de vida a través de una alimentación saludable y la promoción de la actividad física.

Agradecer también a todos los estudiantes, sus familias, profesores, Comunidades Educativas en general que participaron activamente en la Conmemoración del **Día Internacional de la Alimentación**.

Agradecer al Programa Regional Contrapeso de JUNAEB, al Hospital Comunitario de Salud Familiar de El Carmen, a través de sus programas, Chile Crece Contigo, Promoción de Salud, y Programa de Salud Bucal; Agradecer al equipo del Programa de Vida Sana y Promoción del Departamento de Salud, y a todos los funcionarios del Departamento de Administración y Educación Municipal.

Por último, resaltar el compromiso de los siguientes establecimientos educacionales participantes en este Recetario Escolar Saludable, Escuelas Elise Mottart, Virgen del Carmen, Navidad, Bernardino Muñoz, Luis Ortega Oyarce, San José Sur, Especial de Lenguaje Municipal, Las Hormigas y Cardenio Franco.

AGRADECIMIENTOS

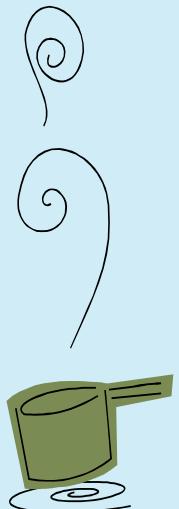
Denis Herrera Rubilar
Nutricionista, Coordinadora del Programa Nutrición y Vida Sana
Departamento de Administración y Educación Municipal
El Carmen

La alimentación saludable proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado por lo que es imprescindible garantizar una alimentación sana y equilibrada en niños, niñas y adolescentes.

Es la interacción en la triada Familia - Estudiante - Escuela la que potencia el éxito en la formación de estilos de vida sana, mediante mensajes directos y motivadores donde los padres y la familia sean ejemplos positivos y mantengan una comunicación eficaz con sus hijos e hijas. Por su parte los profesores y profesoras deben mantenerse informados y capacitados para enseñar sobre la importancia de mantener una correcta alimentación, estableciendo cambios de conducta que los lleve a seguir un patrón de estilos de vida saludable como un derecho básico de la infancia.

La obesidad infantil es un problema de salud pública que está creciendo en nuestro país lo cual sin duda trae consecuencias de diferente índole en la vida de escolares tanto socio-emocionales, de desarrollo, motores y de salud, por lo que nuestro Sistema Educativo debe tomar medidas concretas creando entornos protectores para la calidad de vida de niños, niñas y adolescentes.

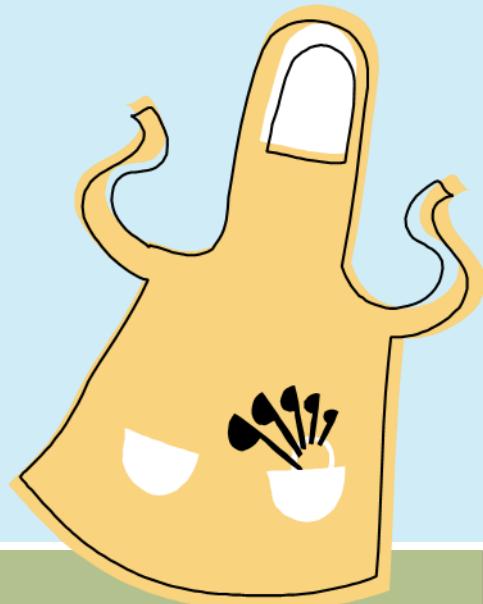
INTRODUCCIÓN



ENSALADA Y ENTRADAS página 8

1. Chapatis con pasta de porotos negros
2. Ensalada de atún con lechuga
3. Ensalada de digüeñes
4. Ensalada de digüeñes con espinaca y quesillo
5. Ensalada ancestral (digüeñes con romaza)
6. Empanadas de changle
7. Betarragas rellenas
8. Brochetas de conejo
9. Ensalada mixta de vegetales y pollo
10. Palta reina con huevo y pollo
11. Tomates rellenos con atún y huevo
12. Rollitos de lechuga, jamón y queso con salsa de miel y mostaza
13. Ensalada rusa
14. Plato vegetariano casero
15. Sushi sándwich
16. Canapés de lechuga y palmitos
17. Canapés de queso y pimiento
18. Ensalada mediterránea
19. Tomates rellenos con arroz y atún
20. Rollitos de pollo, espinaca y jamón de pollo
21. Ensalada de cochayuyo
22. Ensalada de digüeñes con lechuga
23. Ceviche de palmitos
24. Tomate relleno con pollo

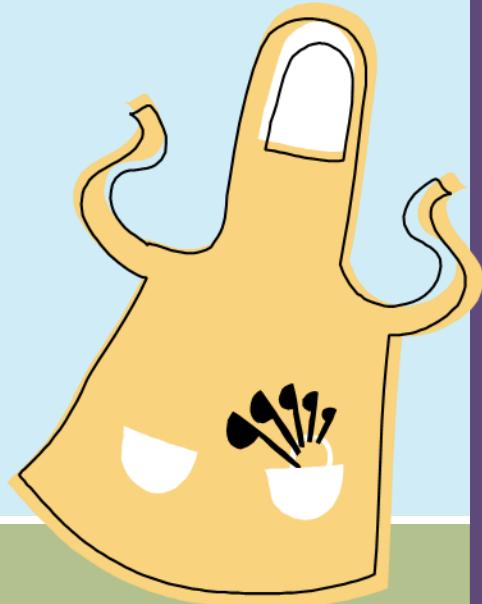
CONTENIDOS



PLATOS PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS página 25

25. Papas con chuchuca
26. Conejo escabechado
27. Hamburguesas de quínoa
28. Tortilla de pollo con harina de avellanas y salteado de verduras
29. Budín de espárragos
30. Pancutras
31. Sopones
32. Machos ahogados
33. Porotos granados
34. Pollo con salteado de verduras
35. Humitas
36. Charquicán
37. Cazuela de gallina de campo
38. Tortilla de espárragos
39. Pastel de verduras
40. Tortilla de zanahoria
41. Tortilla de verduras
42. Hamburguesas de arroz con pollo
43. Tortilla de papas rellenas con atún
44. Pastel de carne picada de pavo rellena con verduras y huevo
45. Rollitos de pollo con verduras
46. Tortilla de verduras
47. Salmón a la plancha
48. Tortilla de zapallo
49. Croquetas de zanahoria
50. Croquetas de jurel
51. Arroz con verduras

CONTENIDOS

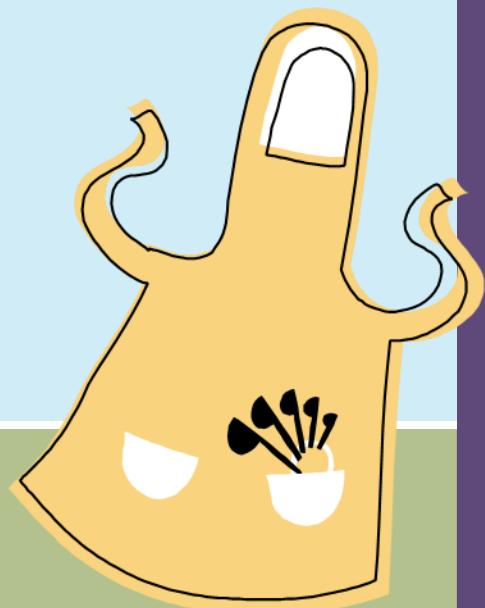


- 52. Sopa de verduras
- 53. Hamburguesas de lentejas
- 54. Tallarines de zapallo italiano con pesto de palta
- 55. Hamburguesas tricolores
- 56. Nuggets de coliflor
- 57. Verduras salteadas con arroz integral
- 58. Merluza en salsa verde
- 59. Carne en budín
- 60. Torta de verduras horneadas
- 61. Pechuga de pollo rellena
- 62. Tortilla de atún con zanahoria
- 63. Tortilla de zanahorias
- 64. Berenjenas al horno
- 65. Escalopas de lechuga
- 66. Croquetas de quínoa y espinaca

POSTRES, DULCES Y REPOSTERÍA página 58

- 67. Copa de quínoa con berries
- 68. Pan de avena y nueces
- 69. Barritas de avena
- 70. Galletas de maqui
- 71. Dulce castañas
- 72. Empanadillas de manzana y canela
- 73. Galletas de manzanas
- 74. Galletas de avena
- 75. Torta de yogurt
- 76. Galletas de avena y frutos secos
- 77. Postre de leche vegetal
- 78. Galletas de avena con nuez y miel
- 79. Budín de plátano

CONTENIDOS

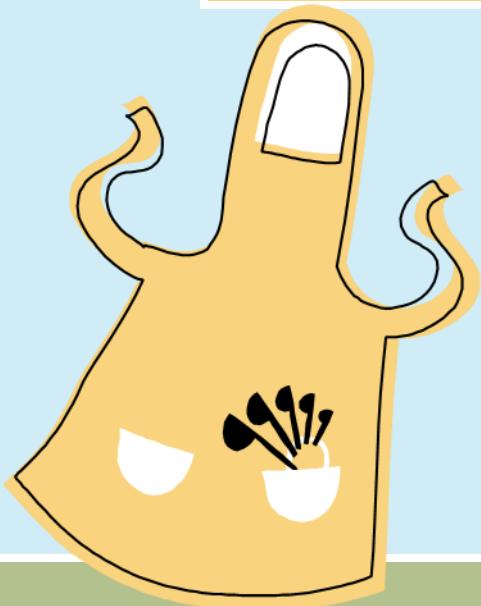


80. Panqueques de avena, miel y frutillas
(o cualquier fruta de estación)
81. Deliciosa y nutritivas galletas de avena
82. Galletas de miel
83. Calzones rotos con zapallo al horno
84. Queque económico con batido de frutas a elección
85. Galletas de frutos secos
86. Brocheta de fruta
87. Jugo de naranja-plátano
88. Postre light
89. Manzanas rellenas
90. Cocadas acigochi
91. Empanadas de piña
92. Waffles con fruta y miel
93. Mantequilla de castañas
94. Helado de invierno
95. Panqueques de avena y plátano
96. Tuti fruti con yogurt

CONTENIDOS

OTROS página 78

97. Salsa de yogurt y cilantro
98. Sándwich primaveral
99. Batido de frutillas
100. Sándwich de huevo y tomate
101. Pebre de perejil con cebolla
102. Queso de garbanzos
103. Batido mixto de frutas



Ensaladas y Entradas



*Receta ganadora del Primer Lugar en concurso de recetas escolares
en Feria Saludable 2018*

CHAPATIS CON PASTA DE POROTOS NEGROS
(PUBLICADA POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (10 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de harina integral (sin polvo de hornear)• ¼ Taza de aceite de oliva.• Pimienta.• Sal de mar.• 1 atadito de ciboulette.• 2 tazas de agua tibia.• 2 tazas de porotos negros cocidos.• 1 cebolla.• 1 cebollín.• 1 diente de ajo.• Pimienta y sal.• Aceite de oliva.• Avena.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• En un bol se agrega la harina, pimienta, sal de mar, ciboulette picado y se mezcla con una paleta de madera. A continuación, se añade el aceite y se incorpora de a poco el agua tibia, mezclando con la paleta y las manos hasta formar una masa, dejándola reposar por una hora.• En una sartén se sofrié la cebolla picada en cubos, junto al cebollín. Se agrega la cebolla rallada hasta que esté todo a punto.• En una procesadora de alimentos o miniprimer se ponen los porotos negros ya cocidos, junto a la sal y la pimienta al gusto y el sofrito para procesarlos, posteriormente se añade el aceite y la avena. Precalentar a fuego medio una sartén y con la masa reposada una hora se forman bolas, se amasa con el uslero hasta que queden delgadas sin que se rompan. Se doran en la sartén sin que se inflen, si ocurre esto se pinchan con un tenedor. Se sirven acompañadas de la salsa.

**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



ENSALADA DE ATÚN CON LECHUGA
 (PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR DIEGO BAEZA,
 KINDER A)

<i>Ingredientes (5 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lechuga • 2 latas de atún en lomitos • 10 aceitunas • 1 cda de aceite vegetal • Zumo de 3 limones • Sal (poca cantidad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Lavar la lechuga hoja por hoja y picar en cortes pequeños. • Agregar el atún en lomitos y las aceitunas con el zumo de limón, aceite vegetal y sal. • Mezclar todos los ingredientes y servir.

ENSALADA DE DIGÜEÑES
 (PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR VERÓNICA SOTO
 MONTECINO, 2º A)

<i>Ingredientes (2 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de digüeñes • Zumo de 2 limones • 1 ramito de cilantro • 1 cda. de aceite vegetal • Sal (poca cantidad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos y utensilios y superficies. • Lavar y picar los digüeñes con la mano en un bowl. • Agregar el cilantro lavado picado fino. • Incorporar el aceite, limón y sal a gusto. • Mezclar todos los ingredientes y servir.

**ENSALADAS
 Y ENTRADAS**



ENSALADA DE DIGÜEÑES CON ESPINACA Y QUESILLO
 (PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR PABLO MUÑOZ
 FRANCO, PRE KÍNDER A)

<i>Ingredientes (1 – 2 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de espinaca picada fina • 1 taza de digüeñes • Un trozo de quesillo del tamaño de 1 caja de fósforo • Zumo de 1 limón • 1 cda de aceite vegetal • Sal (poca cantidad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • En un bowl lave con abundante agua las digüeñes y séquelas con papel absorbente. • Córtelos en cuatro o por la mitad según su tamaño. • Lave la espinaca y picar pina e incorporar al bowl con los digüeñes. • Agregar quesillo en cubos pequeños, junto al jugo de limón, aceite y sal. • Revolver los ingredientes y servir en el momento.

ENSALADA ANCESTRAL (DIGÜEÑES CON ROMAZA)
 (PUBLICADA POR ESC. CARDENIO FRANCO, RECETA FINALISTA)

<i>Ingredientes (5 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 4 tazas de Digüeñes • 1 atado de Romaza • 2 cdas de Vinagre • 2 cdas de Aceite vegetal • Sal (poca cantidad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Lavar los digüeñes y la romaza por separados, dejarlos en agua por 5 a 7 minutos. • Picar bien finos los digüeñes y la romaza. • Juntar en una fuente los digüeñes y la romaza, luego revolver. • Agregar aliños, vinagre, aceite y sal. • Revolver nuevamente. • Servir 5 porciones en platos o pocillos. • Degustar.

**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



EMPANADAS DE CHANGLE

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR VERÓNICA SOTO MONTECINO, 2° A)

Ingredientes (20 porciones)

- 4 tazas de harina
- 6 tazas de change picado
- 4 huevos
- 3 cebollas
- $\frac{1}{2}$ cdta de pimienta
- 20 aceitunas pequeñas
- 2 cdta de sal
- $\frac{3}{4}$ taza de agua tibia a caliente.
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.

Para el pino.

- Cortar la cebolla en cubos y cocer con sal hasta que este transparente, una vez lista dejar de lado.
- Saltear los changes cortados en trozos pequeños con una pizca de sal y pimienta.
- Cuando esté listo el salteado se une con la cebolla y se reserva.

Para la masa

- Hacer un volcán con la harina, incorporar $\frac{1}{2}$ cdta de sal y el aceite y agua tibia a caliente.
- Unir la masa y comenzar amasar hasta obtener una maza liza y blanda.
- Preparación de la empanada
- Formar bolitas con la masa y con ayuda del uslero aplanar hasta dejar una masa fina pero que no se rompa.
- Luego incorporar porciones de relleno junto a un trocito de huevo y 1 aceituna.
- Cierra la masa aplastando el contorno puedes ayudarte con un tenedor.
- Una vez listas se poner en el horno pre calentado a fuego medio alto por 30 a 40 min. Se puede pasar una brocha con huevo batido para dar color al hornear.

ENSALADAS Y ENTRADAS



BETARRAGAS RELLENAS

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR FLOR OCAMPO, 2º B, RECETA FINALISTA)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 4 betarragas • 2 cebollas • 2 atunes • 1 pizca de mayonesa • 300 gramos de cilantro • Hojas de lechuga para montar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Lavar las verduras • Sacar el centro de las betarragas cocidas, dejando un espacio ahuecado • Picar la cebolla y el cilantro finitos. • Mezclar el relleno que fue sacado de la betarraga con la cebolla, el cilantro, el atún y la pizca de mayonesa. • La mezcla se agrega a las betarragas ahuecadas. • Montar sobre un plato con lechugas y sobre ellas se coloca la betarraga rellena.

BROCHETAS DE CONEJO

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR PABLO MUÑOZ FRANCO, PRE KÍNDER A)

Ingredientes (3 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lomo de conejo • 20 grs de digüeñas • 60 grs de pimentón rojo • 60 gr de morrón verde • 1 ajos • $\frac{1}{2}$ cdta de orégano • $\frac{1}{2}$ cdta de sal • Palos de brochetas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Disponer el conejo en una olla con agua, ajo, sal y orégano y dejar cocer con la olla tapada por 40 a 50. • Cortar la carne cocida en cubos. • Armar las brochetas con los cubos de carne e intercalar con morrón rojo, morrón verde y digüeñas. • Finalmente dorar en el horno por 10 minutos a fuego alto.

ENSALADAS Y ENTRADAS

ENSALADA MIXTA DE VEGETALES Y POLLO
 (PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN, MÁXIMO FERNÁNDEZ RUBILAR, 1º A)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Lechuga • 2 Tomates • 3 Zanahorias • ¼ Pollo • 1 Palta • 1 Limón • Sal a gusto • Aceite de oliva a gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Lavar la lechuga y picarla a gusto personal. • Lavar los tomates, pelarlos y picarlos. • Pelar la zanahoria y rallar en la parte grande. • Cocinar el pollo y desmenuzar. • Pelar la palta y picarla en cubitos; finalmente juntar todos los ingredientes para aliñar y disfrutar de una rica ensalada mixta.

PALTA REINA CON HUEVO Y POLLO
 (PUBLICADO POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR JAVIERA MOLINA QUEZADA, 1º A)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 4 paltas • 1 pechuga de pollo • 1 huevo duro • 2 tiras de pimentón rojo • Hojas de lechuga • Aceitunas • 1 yogurt natural • Mostaza • Jugo de limón • Sal y pimienta en poca cantidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Pelar la palta y cortarla por la mitad, eliminando el cuesco. Sazonar por dentro con sal y limón. • Preparar una pasta, picando el pollo y mezclando con yogurt natural, agregar media cucharadita de mostaza y pimienta al gusto. • Rellenar las mitades de palta con la mezcla preparada y cubrir con mayonesa, para decorar, colocar una tajada de huevo duro y aceitunas picadas, además poner tiras de morrón rojo sobre éstas. • Montar las paltas rellenas sobre una base de lechugas y servir.

**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



TOMATES RELLENOS CON ATÚN Y HUEVO
 (PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR ANTONIA
 SAAVEDRA SANDOVAL, 1º A)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 4 tomates • 3 huevos cocidos • 2 latas de atún • $\frac{1}{2}$ Cebolla picada en cubitos finos. • Perejil • $\frac{1}{2}$ yogurt natural • $\frac{1}{2}$ limón (zumo) • Sal poca cantidad • Aceite de oliva a gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Pelar los tomates, extraer la pulpa y reservar. • Picar los huevos y mezclar con la pulpa del tomate, añadir el atún, la cebolla, el perejil, la sal, yogurt natural y jugo de limón; revolver la mezcla. • Rellenar los tomates con la mezcla, decorar con hojitas de perejil, llevar al refrigerador unos minutos antes de servir.

**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



ROLLITOS DE LECHUGA, JAMÓN Y QUESO CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR DAFNE MILLAR CONCHA, 1º A)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Cda de miel • 4 rebanadas de jamón • 4 rebanadas de queso • 4 hojas de lechuga • 1 yogurt natural • 1 cucharada de mostaza amarilla. • Limón a gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Extiende la hoja de lechuga y coloca encima una rebanada de jamón y otra de queso, enróllalas con firmeza. Repite el proceso con el resto de las hojas de lechuga. • Coloca todos los rollitos en un plato. • Luego en un recipiente pequeño, mezcla la miel, el yogurt natural, la mostaza, el jugo de limón para preparar la salsa. • Remoja cada rollito en salsa y disfrútalo.

ENSALADA RUSA
 (PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR VICENTE PONCE
 SAN MARTÍN, 1º A)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 4 papas cocidas con piel • 3 zanahorias peladas y cocidas • 1 taza de arvejas cocidas • $\frac{1}{2}$ taza de apio picado pequeño • 2 cebollines picados finos • $\frac{1}{2}$ taza de porotos verdes cocidos y picados (opcional) • Cilantro para decorar ALIÑO: • 1 taza de yogurt natural sin azúcar • Jugo de 1 limón grande • 1 cucharadita de vinagre • $\frac{1}{4}$ de taza de aceite • 1 cucharadita de sal de mar • $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Para el aliño, juntar todos los ingredientes en un bol y con una cuchara revolver hasta integrar. Rectificar sazón a gusto. • Picar las papas y zanahorias en cubos de aproximadamente 1 cm. • Juntar el resto de los ingredientes. • Agregar el aliño y con cuidado revolver hasta que todas las verduras estén cubiertas con el aliño. Refrigerar hasta el momento de servir. Decorar con cilantro.

**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



PLATO VEGETARIANO CASERO

(PUBLICADA POR ESC. LAS HORMIGAS ALUMNAS DE 2°, 4° Y 5°
BÁSICO RECETA FINALISTA)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 Lechuga chica• 4 Huevos• 2 Paltas• 1 salmón enlatado• 1 Cebolla blanca• Morrón mediano, amarillo, verde y rojo• Aceite• 12 papas medianas	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Someter a cocción papas peladas y lavadas.• Lavar, picar la lechuga, cebolla y los morrones, colocarlos en recipientes por separados.• Coser y moler los huevos.• A las mitades de palta, sacarles el cuesco, luego rellenarlas con el huevo molido.• escurrir el jurel y desmenuzar sin el esqueleto y mezclar con la cebolla.• Saca las papas del agua cocidas, escurrir y hornear en una bandeja por 15 minutos para que se doren.• Finalmente, en un plato bajo grande se colocan la porción de lechuga, morrón, jurel con cebolla, media palta y tres papas, agregarle una pisca de sal y aceite.

ENSALADAS Y ENTRADAS



SUSHI SÁNDWICH
 (PUBLICADA POR ESC. DE NAVIDAD)

Ingredientes (3 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • Dos rebanadas de Pan integral o Pan blanco • Queso crema para untar • 4 rebanadas de jamón de pavo • 2 bastones de apios cortados en cuadritos • 1 tomate cortado en tiras • 1 palta cortada en tiras 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Primero tienes que quitarle las orillas a las rebanadas de pan que vayas a usar. Luego, con un rodillo o alguna herramienta que sirva para aplastar haz que el pan se vuelva una capa muy fina • Sobre el pan unta una capa de queso crema. Después agrega el apio picado de forma que quede pegado en el queso. Agrega las láminas de jamón y a lo largo coloca una tira de palta y una de tomate. Si gustas puedes agregar sal y pimienta o aderezar como gustes. • Finalmente enróllalo todo y como el sushi tradicional, córtalo en rodajas y estará listo para servir.



**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



CANAPÉS DE LECHUGA Y PALMITOS

(PUBLICADA POR ESC. NAVIDAD)

<i>Ingredientes (6 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 3 hojas de lechuga muy picada• 2 trozos de palmitos cortados en rodajas• 2 rábano cortados en rodajas muy finas• 6 rebanadas de pan de molde• Ajo en polvo• 3 cucharadas de mayonesa de soja• Sal de mar	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Mezclar la lechuga y la mayonesa y el ajo en polvo, y extiéndelos sobre el pan. Se decora con el palmito y el rábano, y , en el momento de servir se añade una pizca de sal

CANAPÉS DE QUESO Y PIMIENTO

(PUBLICADA POR ESC. NAVIDAD)

<i>Ingredientes (6 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 6 rebanadas de pan de molde• 250 gramos de queso fresco• 1 pimiento rojo, asado y muy picado• 3 cucharadas de mayonesa de soja• 24 aceitunas negras descarozadas• Sal de mar	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Triturar el queso con un tenedor y agregar un poco de mayonesa, el pimiento y la sal, extender sobre el pan y decorar con las aceitunas negras.

ENSALADAS Y ENTRADAS



ENSALADA MEDITERRÁNEA (PUBLICADA POR ESC. NAVIDAD)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 lechuga escarola• 1 tomate• 6 aceitunas• 6 tajadas de quesillo• ½ pimentón ojala rojo• Sal, pimienta y una cucharada de aceite• Limón	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Saca las hojas de afuera de la lechuga, no se usan.• Lava la lechuga y la dejas remojando, luego la secas.• Pela el tomate y lo cortas en ocho• Pica el quesillo en cubitos.• Corta el pimentón rojo en tajaditas muy delgadas.• Pica la lechuga en trozos grandes• En un bol, mezcla todas las verduras, con el quesillo y las aceitunas.• Aliña con aceite, limón, sal y pimienta.• Sírvelo en una ensaladera bonita.



ENSALADAS Y ENTRADAS



TOMATES RELLENOS CON ARROZ Y ATÚN
 (PUBLICADA POR ESC.NAVIDAD)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 cuchara de aceite • 1 diente de ajo cortado finamente • 1 1/2 taza de arroz • 3 tazas de agua • 1 cucharadita de curri • 1 tarro chico de atún al agua • 1 paquete de ciboulette picado fino • ½ taza de aceitunas deshuesadas. • 1 taza de apio picado fino • 4 cucharadas de aceite de oliva • 8 tomates grandes • Sal y pimienta al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Calienta una olla con el aceite y agrega el ajo con el arroz, cocina removiendo constantemente hasta que tome la mayor temperatura. Vierta las 3 tazas de agua caliente y remueve. Agrega el curri, condimenta con sal y pimienta al gusto, cocina tapados sobre un tostador a fuego bajo durante 20 minutos. Una vez listo deja enfriar. • Una vez listo, agrega el arroz frio, el atún con el ciboulette cortado finamente, las aceitunas con el apio, el aceite de oliva. Condimenta con un toque de pimienta y remueve hasta integrar todo y obtener una mezcla un poco compacta. • Corta la superficie de los tomates y retira su interior con la ayuda de una cuchara hasta dejarlos huecos. Rellénalos abundantemente con la mezcla anterior y sírvelos de inmediato acompañados de ensaladas frescas si gustas.

**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



ROLLITOS DE POLLO, ESPINACA Y JAMÓN DE POLLO

(PUBLICADA POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (4 porciones)

- 4 filetes de pechuga de pollo (80 c/u) gr.
- 3 cucharadas de mayonesa light.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 4 tajadas de jamón cocido.
- 6 hojas de espinacas.
- ¼ Taza de harina de integral.
- 4 cucharaditas de aceite vegetal.
- Pimienta.
- Palitos de brocheta



Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Mezclar en un recipiente la mayonesa light, el jugo de limón y pimienta.
- Combinar las supremas de pollo con la mezcla anterior.
- Cubrir cada filete de pollo con una rebanada de jamón de pavo y una hoja de espinaca al dente, enrollar y sujetar con un palito de brocheta para evitar que se desarmen.
- Pasar cada rollito por harina.
- Añadir 4 cucharaditas de aceite en una sartén y saltear los rollitos hasta que tomen un tono dorado. Retirar y cortarlos en rebanadas para servir.

ENSALADA DE COCHAYUYO

(PUBLICADA POR ESC. LUIS ORTEGA OYARCE)

Ingredientes (4 porciones)

- 2 tazas de cochayuyo trozado
- ½ taza de cilantro picada
- 1 taza de cebolla
- ½ cdta. de Sal
- Limón
- Aceite
- 1 taza de vinagre

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- La noche anterior dejar el cochayuyo macerando en un agua con una solución de vinagre, lavar el cochayuyo con abundante agua para retirar los restos del vinagre y luego picar en trozos pequeños, picar la cebolla en cuadritos, agregar el cilantro y condimentar, reposar por media hora antes de servir.

ENSALADAS Y ENTRADAS



ENSALADA DE DIGÜEÑES CON LECHUGA
 (PUBLICADA POR ESC. LUIS ORTEGA OYARCE)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 250 gr. de digüeñes • Media lechuga • Cilantro • Vinagre • ½ cdta. de Sal • Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Lavar la lechuga, el cilantro y los digüeñes, luego picar los tres ingredientes y juntarlos en un bol, agregar una cucharadita de aceite, un chorrito de vinagre y sal a gusto.

CEVICHE DE PALMITOS
 (PUBLICADA POR ESC. LUIS ORTEGA OYARCE RECETA FINALISTA)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 morrón verde • 1 morrón rojo • 1 tarro de palmitos en rodajas • Limón • Cebolla mora • Cilantro • ½ cdta de Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Picar la cebolla (en pluma) cilantro, y el morrón en cubitos, luego se realiza el mismo procedimiento con el palmito, se divide en 4, juntar todos los ingredientes, agregar el limón y sal a gusto, dejar reposar por 15 minutos y luego servir.

ENSALADAS Y ENTRADAS



TOMATE RELLENO CON POLLO
(PUBLICADA POR ESC. LUIS ELISE MOTTART)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4 Tomates• 1 Lechuga• 200 gramos Choclo• 200 gramos Arvejas• 400 gramos de Pechuga de pollo• 1 Morrón rojo• ½ cdta de Sal• 1 cdta de Aceite de oliva.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Se lava el tomate, se le saca la parte superior y se le retira la pulpa con una cuchara. Se pican los vegetales muy finos. Se cocina el pollo y una vez cocido se pica en cuadraditos. Se mezclan todos los ingredientes agregando una pizca de sal y una cucharadita de aceite de oliva. Se llenan los 4 tomates y se sirve con una ramita de perejil en la parte superior de la preparación.

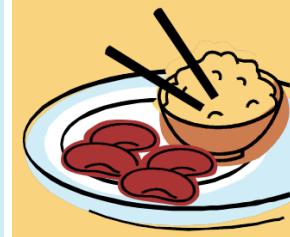
**ENSALADAS
Y ENTRADAS**



Principales y Acompañamientos



*PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS*



PAPAS CON CHUCHUCA

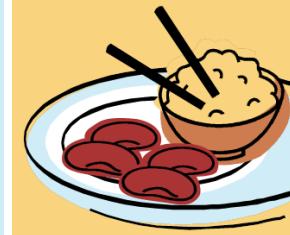
(PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN POR ELENA HENRÍQUEZ SILVA DE KINDER B)

Ingredientes (3 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 cebolla picada en cubos pequeños • 1 ½ de zapallo amarillo picada en cubos • 4 papas picadas en cubos pequeños • 1 taza de chuchoca • ½ cdta de sal • ½ cucharadita de pimienta • 1 cdta de merquén • 2 cucharaditas de aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • En una sartén grande calentar el aceite y agregar la cebolla picada y el merquén, cocinar por 5 a 8 minutos, revolver ocasionalmente. • Agregar las papas y el zapallo picado, incorporar la sal y cubrir con agua caliente (3 tazas aproximadamente) • Cocinar por 20 minutos y agregar la chuchoca, espolvorear como lluvia, revolviendo para que no se formen grumos. • Cocinar por 5 minutos más hasta que la chuchoca este cocida. • Ir aplastando las papas y el zapallo para formar un guiso. • Servir caliente.

CONEJO ESCABECHADO

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR FABIOLA CABEZAS, PRE KÍNDER B)

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

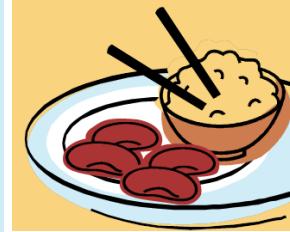


Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • Conejo ahumado • Cebolla picada en pluma • Zanahorias picadas en juliana • 1 taza de vino blanco • Aliños, orégano, ajo, comino, ají • ½ cdta de Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Se lava el conejo y se coloca en una olla a hervir con los aliños y la taza de vino tinto por unos 60 minutos. • Cuando este blando se le agrega las cebollas y zanahorias. • Se deja hervir hasta que esté todo cocido. • Servir inmediatamente.

HAMBURGUESAS DE QUÍNOA
 (PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN
 RECETA FINALISTA)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 2 ½ taza de quínoa cocida puede ser blanca, roja o negra o mixta. • 2 cebollines picados pequeños • 1 zanahoria mediana rallada fina • 3 huevos • 2 cdas soperas de pan rallado • 1 cda de albahaca o cilantro fresco picado fino • 1 cdta de ciboulette • 1 cdta de orégano • ½ cdta de ajo en polvo • ½ cdta de sal • 4 cdas de aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes (menos el aceite) con las manos o con la ayuda de una cuchara, hasta que la mezcla esté húmeda. Formar 8 hamburguesas de unos 7 cm de diámetro, asegurándose de compactar lo más posible al formarlas. • Calentar unas 2 cucharadas de aceite en una sartén, cocinar las croquetas por ambos lados, hasta que estén doradas; agregando más aceite cuando sea necesario. Poner las croquetas en una bandeja de horno y hornear por 6 a 8 minutos para asegurarse que esté cocidas en su interior. Servir inmediatamente, acompañadas de ensalada.

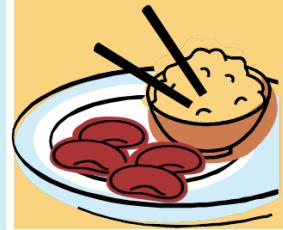
**PRINCIPALES Y
 ACOMPAÑAMIENTOS**



**TORTILLA DE POLLO CON HARINA DE AVELLANAS Y
SALTEADO DE VERDURAS**
(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR ELIANA ITURRA,
KINDER B, RECETA FINALISTA)

<i>Ingredientes (2 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
INGREDIENTES TORTILLA <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de pechuga de pollo cocida. • 2 huevos • $\frac{1}{2}$ cebolla morada • $\frac{1}{2}$ morrón rojo • $\frac{1}{2}$ morrón verde • harina de avellanas • romero • $\frac{1}{2}$ cdta de sal INGREDIENTES SALTEADO <ul style="list-style-type: none"> • 2 espárragos • 1 zapallo italiano • 4 champiñones • $\frac{1}{2}$ morrón rojo • $\frac{1}{2}$ morrón verde • 1 cucharada de aceite de oliva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Moler el pollo y poner en un bowl, picar finamente la cebolla junto a los morrones y mezclar. Agregar huevos, sal, romero y volver a mezclar. Luego ir incorporando la harina de avellanas poco a poco hasta dejar una masa homogénea, poner un poco de mezcla en un sartén de teflón caliente y dorar por ambos lados. • Para el salteado cortar en juliana las verduras y saltear con aceite de oliva. <p>EMPLATAR;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poner una tortilla acompañada de salteado de verduras y decorar con avellanas tostadas y picadas.

**PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS**

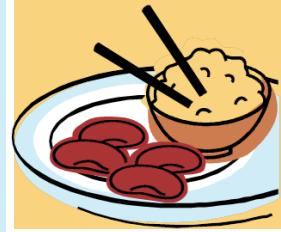


BUDÍN DE ESPÁRRAGOS

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR CAROLINA OSSES,
PRIMERO C)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de espárragos• 6 huevos• 1 cda. de Mantequilla• 1 taza de pan rallado• $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal• $\frac{1}{2}$ taza de queso gouda rallado• Pimienta	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lavar y someter a cocción los espárragos en una olla con agua hirviendo y una pizca de sal por 20 minutos.• Escurrir el agua, posteriormente cortar las puntas de los espárragos que se usarán para la preparación.• Batir las claras de huevos, agregar las yemas, agregar el pan rallado, pimienta, la sal y revolver, a esa mezcla agregar las puntas de los espárragos y revolver con mucho cuidado para no deshacer los espárragos.• Depositar esa mezcla en una budinera enmantecillada, esparcir por la superficie del budín el queso rallado y poner a horno caliente a 180° durante 20 minutos.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

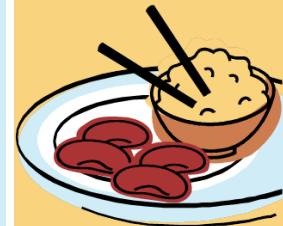


PANCUTRAS

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR KATHERIN HERRERA, PRE KÍNDER B)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de aceite• 1 cebolla mediana cortada en cuadritos• 2 dientes de ajos picados finos• 200 grs. de carne picada• 1 zanahoria cortada en tiras• 1 cucharadita de orégano• ½ cucharadita de comino molido• 1 cucharadita ají color• 2 papas medianas peladas y cortadas en cuadritos• 1 litro de caldo de carne• Sal y pimienta a gusto• ¾ taza de harina cruda s/ polvo de hornear• 1 huevo• ¼ taza de agua tibia• Cilantro o perejil picado• 2 huevos (son optativos) se pueden agregar al final	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• En una olla sofreír la cebolla y el ajo con aceite por unos 3 minutos.• Agregar la carne y cocinar por unos minutos más. Enseguida agregar la zanahoria, pimentón,• Orégano, comino, ají de color, luego añadir sal a gusto y pimienta.• Revolver muy bien y agregar las papas, además el caldo de carne.• Tapar la olla y cocinar por unos 10 minutos, a fuego medio• Hacer la masa de las pantrucas. Juntamos la harina, el huevo y el agua. Debe quedar una masa lisa y uniforme (la cantidad de agua puede variar un poquito).• Una vez formada la masa se estira con un uslero, se corta en tiritas o en cuadritos.• Añadimos las pantrucas (masitas) a la olla que dejamos cocinando (15 minutos aprox.)• Cuando este todo listo, agregar 1 o 2 huevos batidos, se dejan que se cocinen unos minutos• Una vez todo listo y cocido, servimos caliente las pantrucas.• Agregamos el cilantro o el perejil encima.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



SOPONES

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR ROCÍO SANDOVAL,
PRE KÍNDER B)

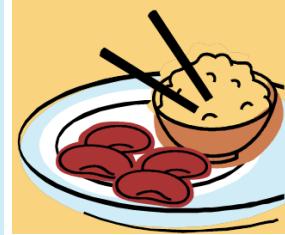
Ingredientes (6 porciones)

- 2 litros de agua
- 1 cebolla picada fina
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 taza de harina
- 1 huevo
- Orégano
- Sal
- Ajo

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Hacer un caldo de verduras par esto se coloca en una olla 2 litros de agua, añadir cebolla, orégano, ajo, sal y verduras, cocinar a fuego lento hasta que hierva, apagar y conservar.
- En un recipiente agregar la harina, huevo, perejil, orégano y sal a gusto, revolver suavemente y mojar con un poco de agua (unas cuatro cucharadas), hasta obtener un batido húmedo.
- Cuando el caldo este hirviendo incorporar la masa de acucharadas y dejar cocinar tapado por 10 a 15 minutos dependiendo del tamaño de los sopones.
- Una vez pasado el tiempo probar y servir muy caliente espolvoreado con perejil.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

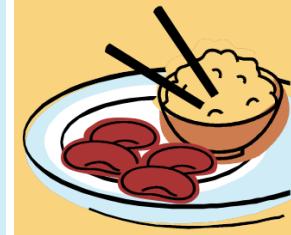


MACHOS AHOGADOS

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR JAVIERA FUENTEALBA, PRE KÍNDER B)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 1 1/2 litros de caldo de vacuno• ½ cucharadita de aliño completo (opcional)• 1 huevo• 1 cucharada de cebolla picada• 1 cucharada de perejil picado fino• 125 grs. o ¾ de taza de harina• 1 cucharadita de polvos de hornear• Agua• ½ cdta de Sal• Pimienta a gusto	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• En una olla mediana colocar el caldo, calentar a fuego medio-alto, cuando suelte el hervor, reducir el fuego a bajo, agregar el aliño completo para sazonar de ser necesario.• Preparar el batido en un bol, separar el huevo y batir la clara a nieve, agregar la yema, luego agregar la cebolla, perejil, sal y pimienta, mezclar bien y cernir encima la harina con los polvos de hornear. Revolver con una cuchara y agregar agua hasta obtener una masa húmeda (yo use 1/8 de taza más o menos).• Con el caldo hirviendo suavemente agregar cucharadas de la masa y dejar cocinar tapado, hirviendo suavemente por 12-15 minutos.• Probar, ajustar la sazón y servir muy caliente, espolvoreado con perejil.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



POROTOS GRANADOS

(PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN POR ANDREA SALDÍA FIGUEROA, PRE KÍNDER B)

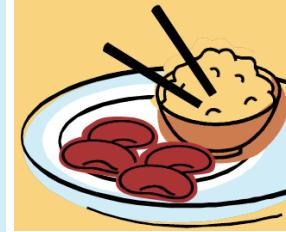
Ingredientes (3 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de porotos granados • 1 taza de choclo en granos • 1 taza de zapallo en cubos • 1 zanahoria cubos pequeños • 1 cebolla cubos pequeños • ½ cdta de Pimienta • 1 Ajo • ½ cdta de Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • En una olla echar los porotos, agregar el zapallo, ajo, la cebolla, sal, zanahoria y pimienta (cubrir todo con agua) • Poner a fuego moderado, revolver de vez en cuando, probando la cocción. • Luego colocar el choclo en la juguera para molerlo, molido agregar a la olla, una vez agregado bajar el fuego al mínimo y revolver constantemente para que el choclo no se pegue. Una vez que haya espesado el choclo, apagar la cocina, dejar reposar por unos 10 minutos y servir.

POLLO CON SALTEADO DE VERDURAS

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR MARÍA VELOSO, SEGUNDO B)

Ingredientes (6 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 2 pechugas de pollo. • Trozos de apio • ½ atado d acelgas • 3 tazas de porotos verdes • ½ kilo de choclo • ½ brócoli • 1 cdta de Sal • Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Colocar a cocinar las pechugas solo con agua y sal poca cantidad por 20 minutos aprox. • Lavar las verduras. • Colocar las verduras en u sartén untado con aceite. • Cortar la pechuga cocida en cubitos. • Incorporar las verduras salteadas y los cubitos de pollo.

**PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS**

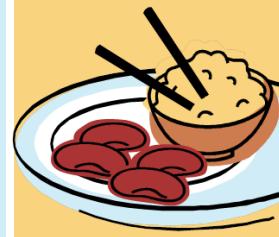


HUMITAS

(PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN POR VIVIANA ZAPATA, PRE KÍNDER B)

Ingredientes (8 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cebolla grande picada en cubitos• 3 cucharadas de aceite• 1 cucharada de ají de color o merquen• 6 choclos grandes• Albahaca (opcional)• Leche• 1 ½ cdta de Sal• Pimienta a gusto• Pita de género y hoja de choclo	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• En un sartén u olla calentar las tres cucharadas de aceite y saltear la cebolla a fuego medio durante unos minutos revolviendo de vez en cuando hasta que estén blandas. Condimentar con el ají color o merquen revolver constantemente. Retirar del fuego y dejar reposar.• Aparte retirar las hojas de los choclos con mucho cuidado para que no se deterioren y ocupar las que estén en buen estado. De inmediato desgranar los choclos con un cuchillo. Una vez listos molerlos con una juguera o molinillo, añadirle hojas de albahaca y leche se debe conseguir una preparación líquida con una leve textura que no escurra fácilmente, sino que sea como una crema.• Juntar esta molienda con la cebolla salteada y condimentar con un toque de sal y pimienta a gusto, luego distribuye la preparación anterior en las hojas de choclo previamente unidas de a dos, formar un tipo de paquete amarradas para que no se suelten.• Sumergirlas en una olla grande con abundante agua caliente y cocinarlas durante 30 minutos aproximadamente, una vez listas retirarlas del agua y dejar escurrir para servir calentitas.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

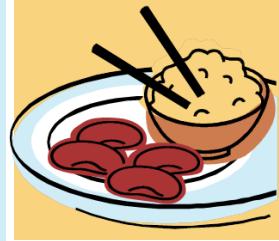


CHARQUICÁN

(PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN POR TOMAS CORTES, PRE KÍNDER B)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 3 papas grandes• 1 taza de zapallo cortado en cuadrados• 1 diente de ajo picado fino• 1 taza de surtidos de verduras (choclo, poroto verde, arvejas, zanahoria)• 1/8 de carne molida o trozos pequeños de carne de vacuno• 3 cucharadas de aceite• Un poco de orégano y ají de color• ½ cdta de Sal• Pimienta a gusto• 3 hojas de albahaca• 2 cucharadas de salsa de tomate• Huevos para acompañar	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Se pelan las papas y se cortan en cuadrados, se junta con el zapallo y se cuecen con agua tibia con sal por unos minutos.• Aparte se cuecen en una olla con agua tibia también las verduras por unos 5 minutos desde que comienza a hervir el agua.• Mientras tanto, en un sartén se calienta el aceite, se fríe la cebolla y el ajo por unos 3 minutos. Luego se agrega la carne y se aliña con un poco de orégano, ají de color, sal y pimienta a gusto, además de las hojas de albahaca picada. Finalmente se agrega la salsa de tomate. Mezclar todo muy bien y dejar cocinar unos dos minutos más.• Una vez lista las papas y el zapallo, se les retira un poco el agua de la cocción, a no ser que lo deseé más aguado en ese caso se deja el agua que deseé para lograr la consistencia que se quiere, se muelen un poco las papas y el zapallo.• Se agregan las verduras cocidas, más el sofrito de cebolla con carne. Unir cuidadosamente todo muy bien.• Servir idealmente con un huevo al escalfado (huevo al agua) encima.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

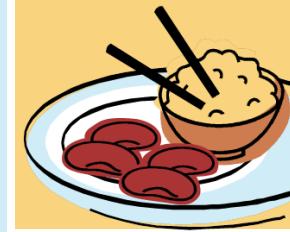


CAZUELA DE GALLINA DE CAMPO

(PUBLICADO POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR AURORA MARIÁNGEL, PRE KÍNDER B)

Ingredientes (6 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• una gallina• 8 papas medianas.• 1 yema de huevo (arroz falso)• una zanahoria.• verduras surtidas.• pimentón en trozos.• 1 cdta de sal.• 2 dientes ajo molido.• 1/2 taza de arroz.• 2,5 litros de agua.• cilantro picado• comino molido.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Limpie la gallina de sus plumas, queme los cañones en la llama de la cocina, luego, lave muy bien con agua corriendo.• A continuación, corte en ocho o diez presas, lave cada una de las presas y ponga a cocer por media hora en el agua caliente junto con la cebolla, la verdura, ajo molido y sal (el tiempo en la olla depende de la edad de la gallina).• Mientras se cuece, pele las papas y la zanahoria, prepare el pimentón.• Cuando la gallina esté cocida ponga en su interior las papas, zanahoria, pimentón y una pizca de comino. Luego, casi al final bata la yema de huevo, agregue 3 cucharaditas de caldo y 3 cucharaditas de harina cruda, revuelva con un tenedor formando granitos de arroz. Agregue el arroz falso en forma de lluvia a la cazuela y deje hervir unos minutos.• Luego pude servir, espolvoreando cilantro picado sobre el plato.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR ROSA GUTIÉRREZ,
SEGUNDO B)

Ingredientes (4 porciones)

- 12 espárragos
- ½ taza de harina
- 2 huevos
- 1 cdta. de sal

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Lavar los espárragos
- Cocinarlos en agua hervida por 15 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar y escurrir los espárragos.
- Mezclar hasta que quede una masa homogénea.
- Deposita en molde y llevar al horno precalentado por 15 minutos aproximadamente.
- Servir acompañada de una ensalada de lechugas o alguna de su preferencia.

PASTEL DE VERDURAS

(ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR BLANCA MEDINA TRONCOSO,
PRIMERO A, RECETA FINALISTA)

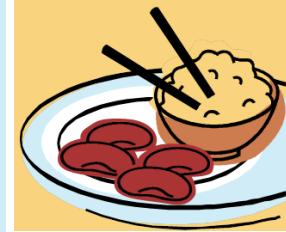
Ingredientes (6 porciones)

- 1 cebolla Picada fina
- 3 zanahorias peladas y ralladas gruesas
- 1 taza de pimentón rojo picado en cubos
- 2 zapallitos italianos picados en cubos
- 1 berenjena pelada y picada en cubos
- 2 tazas de porotos verdes picados
- 1 taza de zapallo cocido y molido
- 1 taza de crema (se puede omitir)
- 4 huevos batidos
- Aceite de oliva,
- 1 cdta. de sal,
- Pimienta y curry en polvo a gusto.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- En un sartén grande, calentar dos cucharadas de aceite a fuego medio; agregar la cebolla y cocinar 3 a 4 minutos, agregar la zanahoria y cocinar 3 minutos más. Posteriormente añadir 1 o 2 cucharas más de aceite si fuera necesario y luego incorporar el resto de las verduras y cocinar 4 a 5 minutos.
- Sazonar con sal, pimienta y curry; retirar del fuego y enfriar ligeramente. Añadir el zapallo y mezclar, luego incorporar la crema y los huevos.
- En una fuente para el horno verter la mezcla de verdura y cocinar en el horno 20 a 30 minutos; se puede acompañar con arroz o verduras (ensalada verde) si desea.

PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS:



TORTILLA DE ZANAHORIA

(PUBLICADA POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR SOFÍA CANALES
ESPARZA, PRIMERO A)

Ingredientes (4 porciones)

- 4 zanahorias peladas
- ½ unidad de cebolla picada en cubitos.
- 1 cucharada de aceite
- 4 huevos
- ½ cdta. de sal y pimienta al gusto
- Aceite para el sartén

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- En un sartén saltear la cebolla con la cucharada de aceite durante 3 minutos, ojo la cebolla no debe dorarse.
- En un bol batir los huevos, añadir la cebolla frita, la zanahoria rallada y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Calentar unas gotas de aceite en un sartén antiadherente, colocar la mezcla allí, con la ayuda de una cuchara de madera juntar los bordes, para darle forma.
- Cocinar a fuego medio, durante unos 3 minutos por lado.
- Una vez cocida llevar al plato y servir caliente.

TORTILLA DE VERDURAS

(ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR HEVOLET MEDINA, KINDER A)

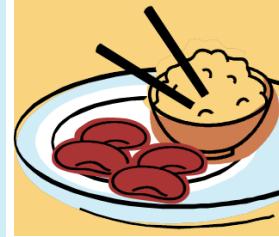
Ingredientes (4 porciones)

- 3 huevos
- 2 zanahorias
- 1 paquete de acelgas
- ½ cebolla
- Perejil
- 3-4 cdas de aceite
- ½ cdta de sal

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Rallar las zanahorias, picar las acelgas, el perejil y la cebolla.
- Saltear la cebolla picada hasta que esta blanda.
- Luego en un bowl se mezclar los huevos, acelga, zanahorias y la cebolla salteada y sal.
- Verter la mezcla en una sartén con aceite caliente.
- Dorar por ambos lados y servir.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



HAMBURGUESAS DE ARROZ CON POLLO

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD, RECETA FINALISTA)

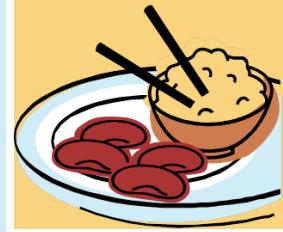
Ingredientes (4 porciones)

- 80 grs de arroz
- 350 grs de pollo picado (de campo)
- 1 huevo
- Perejil
- 2 dientes de ajo picado
- Aceite
- $\frac{1}{2}$ cdtas. de sal

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Cocinar el arroz en abundante agua con sal. Cuando cocido escurrirlo y dejarlo enfriar
- En otro caso llevar el pollo a cocinarlo rápidamente. Escurrirlo y cuando este frío desmenuzarlo.
- En un bol, mezclar el arroz, los trocitos de pollo el ajo, perejil y el huevo.
- Moldear o dar forma a las hamburguesas, con aproximadamente 2 cts. de grosor.
- Llevar las hamburguesas para cocinar a la plancha en una sartén antiadherente, por unos 5 minutos a cada lado, hasta que se doren.
- En lugar de hacerlas a la plancha, también se pueden asar las hamburguesas. Para eso, basta con disponerlas en una fuente untada con aceite y llevarlas al horno precalentado a 180 grados por durante unos 15 minutos o hasta que estén echas.
- Para acompañar no estaría mal que se sirviera una ensalada de verduras u hortalizas.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



TORTILLA DE PAPAS RELLENAS CON ATÚN

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

Ingredientes (4 porciones)

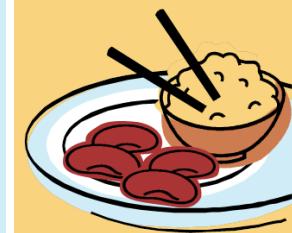
- 2 papas
- 1 cebolla
- Zanahoria
- 1 lata de atún
- 6 huevos
- Aceite
- $\frac{1}{2}$ cdta de Sal

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Picar la cebolla en dados medianos. Pela y lava las papas. Córtala en rodajas finas de medio centímetro. Echa un chorro de aceite de oliva en una sartén y fríe la cebolla y las papas durante unos 25 minutos a fuego suave. Cuando pase este tiempo, retira la mezcla de la sartén y reserva.
- Bate los huevos en un bol y sálalos a gusto agregar a la mezcla de cebolla y papas. Pon aceite a calentar de nuevo. Mezclar un poco con una cuchara de madera.
- Cuando empieza a cuajarse, separa los bordes, cubre la sartén con un plato de mayor diámetro que la sartén y dale la vuelta para que cuaje por el otro lado. Recuerda que tienes que hacer mezcla para 2 tortillas y, por tanto, repetir estos pasos.
- Ralla la zanahoria y mézclala en un bol con el atún desmigado.



PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

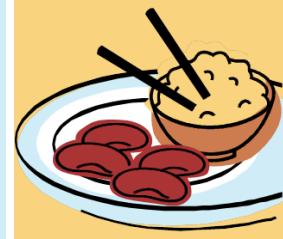


PASTEL DE CARNE PICADA DE PAVO RELLENA CON VERDURAS Y HUEVO
 (PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 500 gramos de pavo picada • 3 huevos • 100 gramos de pan rallado • 4 dientes de ajo • Perejil picado • 1 cebolla • 1 pimiento verde • 1 zanahoria • 1 calabacín • $\frac{1}{2}$ cdta. de Sal • Aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • En una olla, y con abundante agua, poner a cocer 2 de los 3 huevos • En una sartén, con un poco de aceite rehogar el ajo, la cebolla, el pimiento y la zanahoria rallada, y también el calabacín en cubos. Poner una pisca de sal y dejar que se hagan. Reservar para que se enfríen • Mientras tanto, en un bol mezclar bien la carne picada con uno de los huevos. El pan rallado y el perejil. Amasar bien con las manos hasta conseguir una textura firme • Sobre una superficie lisa, extender la carne sobre un film plástico de cocina, dando la forma rectangular. Sobre la carne, disponer las verduras.



*PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS*



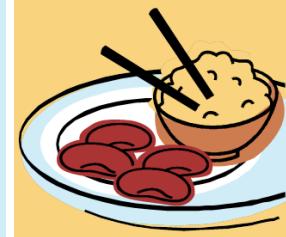
ROLLITOS DE POLLO CON VERDURAS

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4 pechugas de pollo fileteadas• 1 cebolla mediana• 1 pimiento verde• 1 calabacín• 2 tomates• 4 lonchas de queso• Aceite de oliva• 1 cdta de Sal• pimienta	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lo primero a hacer es calentar el horno• En una tabla, abrir las pechugas de pollo para que estén bien extendidas• Lavar y cortar las cebollas, el pimiento rojo, el calabacín y el tomate en trocitos pequeños• Llevar una sartén al fuego con un poco de aceite y sofreír las verduras hasta que estén en su punto, ni más ni menos cocidas. Reservar• Abrir las pechugas de pollo una a una y disponer sobre cada una de ella una loncha de queso• Enseguida rellenarla con un poco de verduras al centro, y cerrarlas formando un rollo. Para que no se abra usar unos palillos• Cuando estén hechos los 4 rollitos, disponerlos en una bandeja para horno y roseárlas con cucharadas de aceite. Salpimentar a gusto y llevar los rollitos al horno o hasta que estén dorados.



PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



TORTILLA DE VERDURAS

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

Ingredientes (4 porciones)

- 2 papas ralladas
- 2 zanahorias ralladas
- 2 calabacita ralladas
- 2 huevos frescos
- aceite natural para freír
- $\frac{1}{2}$ cdtá de Sal y pimienta si lo deseas



Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Primero debes batir los dos huevos en un tazón y sazonarlo
- Aquí mismo puedes agregar las verduras ralladas y nuevamente sazonar todo y mezclar bien.
- Ahora debes calentar en una sartén semi profunda el aceite natural que hayas elegido (te recomiendo aceite de aguacate)
- Forma tortitas con las manos o con una cuchara sopera y colócalas en el sartén con el aceite caliente para que queden doradas por ambos lados
- Cuando estén listas, retiradas del fuego y ponlas sobre papel absorbente
- Están listas para servir. puedes acompañarlas con puré de manzana, de pera o con alguno de los ingredientes favoritos de tu pequeño

SALMÓN A LA PLANCHA

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

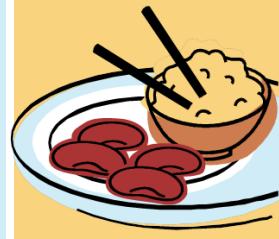
Ingredientes (4 porciones)

- 2 filetes de salmón
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Perejil
- $\frac{1}{2}$ cdtá de Sal

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Pincela los filetes de salmón con un pincel de silicona. Pon calentar la sartén a fuego medio
- Cuando esté caliente, Fríe los filetes durante unos 5 minutos, de un lado y luego del otro
- Echa un poco de sal, perejil picado y rocíalo con un chorrito de limón. Cuando esté dorado, ya se puede sacar y servir

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



TORTILLA DE ZAPALLO

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

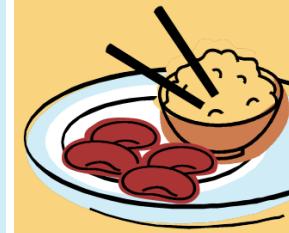
Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 zapallo chico• 1 huevo• ½ cdta de sal• 1 pisca de pimienta• Aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Sancocha el zapallo: Una vez listo, deja que se enfrié unos minutos y aplástalos con la ayuda de un tenedor• Luego, mezcla el puré de zapallo con el huevo, que previamente a sido batido• Mezcla bien el preparado y agrega sal y pimienta a tu gusto. Remueve nuevamente.• Deja que repose un minuto y luego con una cuchara coge un poco del preparado y échalo a la sartén con el aceite de oliva caliente para hacer la tortilla• Repite el procedimiento hasta que se acaba el preparado y listo.

CROQUETAS DE ZANAHORIA

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 250 gramos de zanahoria• 1 cebolla• 50 gramos de harina integral• 300 ml de leche• 1 huevo• 50 gramos de pan rallado• 3 cucharadas de aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lavar, pelar rallar la cebolla y las zanahorias• Calentar el aceite en un sartén y rehogar la cebolla hasta que este transparente; añadir las zanahorias y mantener al fuego 5 minutos, transcurrido los cuales se agregan la harina, remover durante 2 minutos y retirar de fuego• Fuera del fuego, incorporar la leche fría poco a poco y sin dejar de remover, para que no se hagan grumos, poner de nuevo en el fuego y añadir la sal, cocinar hasta que se espese y la masa se desprenda de la sartén• Verter en un plato y dejar enfriar• Cuando la masa este fría, tomar porciones de ella con una cuchara y darle forma de croqueta• Pasar por el huevo batido y el pan rallado• Hornear por 20 minutos hasta que tomen un color tostado.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



CROQUETAS DE JUREL
 (PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

Ingredientes (4 porciones)

- Un tarro de salmón
- Avena
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- $\frac{1}{2}$ cdtá de Sal
- Pimienta
- Y aceite
- Zanahoria



Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- En una olla freír la cebolla cortada en cubitos junto con la zanahoria, hasta que la cebolla este transparente agregar un poco de agua, la avena y el salmón desmenuzado
- Dejar enfriar y agregar los huevos
- Mezclar todo muy bien y formar las bolitas y hornear.

ARROZ CON VERDURAS

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

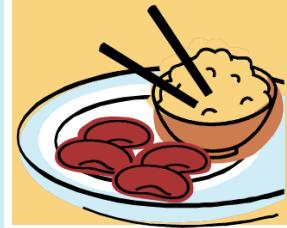
Ingredientes (4 porciones)

- 1 $\frac{1}{2}$ de arroz.
- $\frac{1}{2}$ Cebolla.
- $\frac{1}{2}$ Zanahoria.
- 1 Taza de zapallo.
- 2 Dientes de ajo.
- $\frac{1}{4}$ de pimentón.
- $\frac{1}{2}$ Taza de arvejas.
- Un trozo de puerro.
- 1 Tallo de cebollín.
- 1 Tomate.
- $\frac{1}{2}$ cdtá de Sal
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- En una olla dorar el arroz con un poco de aceite de oliva. Luego, de estar dorado el arroz se vierte en la olla 3 tazas de agua hervida y dejar cocer a fuego lento sobre una tostadora hasta que evapore el agua.
- Se pican los vegetales en pequeños cubos, y el ajo aún más pequeño. En una olla o sartén se sofríen los vegetales con aceite de oliva en el siguiente orden: el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimentón, el tomate, el zapallo, el puerro y el cebollín. Agregar una cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Dejar un par de minutos hasta que las verduras den jugo.
- Listos los vegetales se agregan al arroz o se sirven por separados.

**PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS**

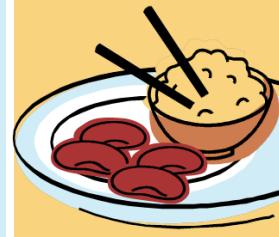


SOPA DE VERDURAS

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cebolla.• $\frac{1}{4}$ Taza de apio• 1 cucharadita de aceite de oliva.• $\frac{1}{4}$ Cucharadita de ají.• $\frac{1}{2}$ Cucharadita de comino molido.• $\frac{1}{2}$ Cucharadita de orégano molido.• $\frac{1}{2}$ Cucharadita de ajo.• 1,5 litros de agua caliente.• 1 hoja de laurel.• 1 rama de cilantro.• 2 zanahorias.• 2 zapallos italianos.• 3 papas grandes.• 1 taza de zapallo.• 1 taza de porotos verdes.• 1 taza de hojas de espinacas.• $\frac{1}{4}$ taza de cilantro.• $\frac{1}{2}$ cdta de sal.• pimienta.• aceite de oliva.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Picar las zanahorias, el zapallo italiano, las papas y la espinaca. En una olla grande calentar el aceite y agregar la cebolla y el apio hasta que estén blandas.• A continuación, se agrega el ají, el comino, el orégano y el ajo, y se revuelve por un minuto. Se añade el agua caliente, la hoja de laurel, el cilantro, las zanahorias, el zapallo italiano, las papas, el zapallo, la cucharadita de sal de mar, y una pisca de pimienta. Se cocina durante 20 minutos aprox. a fuego medio hasta que las verduras estén blandas.• Por último, se agregan los porotos verdes y las hojas picadas de espinaca durante 5 minutos más.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



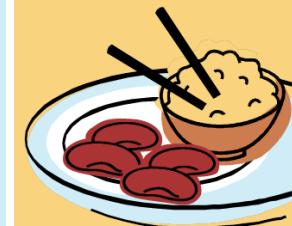
HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 1 taza de lentejas cocidas.• 1 taza de arroz cocido.• 1 huevo.• 1 diente de ajo.• ½ cdta de Sal.• Comino.• Pimienta.• Aceite de oliva.• 2 cucharadas de zanahoria rallada.• 3 cucharadas de cebolla en cuadritos.• 2 cucharadas de pimentón picado.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• En un sartén se sofriéen con aceite de oliva la zanahoria, la cebolla y el pimentón. Luego en una licuadora o un procesador, se vierten todos los demás ingredientes incluyendo las verduras, hasta obtener una mezcla homogénea.• En una sartén precalentada con un poco de aceite, se irán depositando porciones de la mezcla al tamaño deseado moldeando con las manos. Se dejan dorar a fuego lento unos minutos por ambos lados y estarán listas para servir.



PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



TALLARINES DE ZAPALLO ITALIANO CON PESTO DE PALTA
 (PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ, RECETA FINALISTA)

Ingredientes (4 porciones)

- 3 zapallos italianos.
- 2 paltas grandes.
- 1 puñado de albahaca.
- $\frac{1}{2}$ Taza de nueces.
- 3 dientes de ajo.
- Jugo de limón.
- $\frac{1}{2}$ cdtá de Sal
- Pimienta a gusto
- $\frac{1}{4}$ Taza de aceite de oliva



Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Se lavan los zapallos italianos y rayarlos en tiras hasta llegar a la pulpa, la cual no se utilizará. Terminado este proceso se dejan reposar.
- En un procesador de alimentos se ponen las paltas, la albahaca, el ajo, las nueces, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y pimienta al gusto. Se procesan los ingredientes hasta que quede una pasta.
- Luego en un bol se ponen los tallarines hechos con las tiras de zapallos y se revuelven junto a la pasta al pesto hasta que se impregnen con ella, para poder servir se decora con rebanadas de tomate y hojas de albahaca.

HAMBURGUESAS TRICOLORES

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

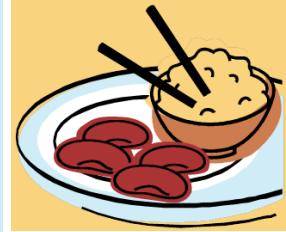
Ingredientes (4 porciones)

- 3 zapallos italianos.
- 2 paltas grandes.
- 1 puñado de albahaca.
- $\frac{1}{2}$ Taza de nueces.
- 3 dientes de ajo.
- Jugo de limón.
- $\frac{1}{2}$ cdtá de Sal
- Pimienta a gusto
- $\frac{1}{4}$ Taza de aceite de oliva

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Cocinar en una sartén con aceite, la zanahoria y el calabacín rallados. Cortar la pechuga de pollo en trocitos y salpimentar bien. Triturar con mini pimer hasta formar una masa. Agregar las verduras, la clara y mezclar con la mano hasta unir bien todos los ingredientes.
- Formar las hamburguesas y cocinarlas en el horno o en sartén. Si la masa queda blanda refrigerar por un tiempo.

**PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS**

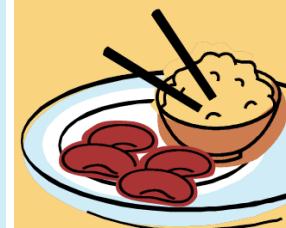


NUGGETS DE COLIFLOR
 (PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

<i>Ingredientes (6 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 500 gramos de floretes de coliflor. • 1 huevo. • 1 de taza de pan molido. • Aceite vegetal. • $\frac{1}{2}$ cdta de Sal • Pimienta al gusto. • 100 gramos de queso parmesano rallado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • El primer paso es poner a hervir los floretes de coliflor, lo suficiente para desbaratarlos con un tenedor. Tras haberlo hecho, y con ayuda de un colador, se procede a exprimir el exceso de agua. • En seguida, en un tazón se agrega la coliflor, el huevo, $\frac{1}{4}$ de taza de pan molido, el queso parmesano, sal y pimienta y se mezclan hasta lograr formar una bola de masa. • A continuación, dividir en partes iguales y dar forma a los Nuggets. Pasarlos por el restante de pan molido y dorar en una sartén precalentada con una cucharada de aceite vegetal, procurar dorar por ambos lados los Nuggets.



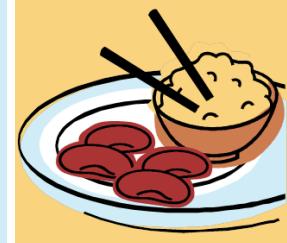
**PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS**



VERDURAS SALTEADAS CON ARROZ INTEGRAL
 (PUBLICADO POR ESC. MUNICIPAL DE LENGUAJE POR PASCAL
 ANTONELLA SANDOVAL MORALES, RECETA FINALISTA)

Ingredientes (3 porciones)	Preparación
Ingredientes de las verduras salteadas <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite de oliva • $\frac{1}{2}$ cucharada de ajo picado • 1 taza de Zapallo italiano picado • 200 gramos de choclo • $\frac{1}{2}$ taza de champiñones picados • 200 gramos de arvejas • $\frac{1}{2}$ taza de brócoli • $\frac{1}{2}$ taza de coliflor • $\frac{1}{2}$ cdta de Sal Ingredientes para el arroz integral: <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz • 2 tazas de agua hirviendo • 1 cucharada de aceite de oliva • $\frac{1}{2}$ cdta de sal • Pimienta 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. Preparación de las verduras salteadas <ul style="list-style-type: none"> • En un sartén se coloca 1 cucharadita de aceite de oliva, se agrega el ajo picado, se deja freír por 5 segundos para que suelte el sabor a ajo, se agrega el brócoli, la coliflor, el zapallo italiano, las zanahorias, se va revolviendo de vez en cuando, se agrega el choclo picado y las arvejas y por último se agrega el champiñón y sal a gusto, se deja cocinar por 12 minutos Preparación para el arroz integral: <ul style="list-style-type: none"> • En una olla se agrega una cucharadita de aceite de oliva, se deja calentar 5 segundos, se le agrega una taza de arroz integral se revuelve hasta que el arroz se dore unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, luego se agregan 2 tazas de agua hirviendo, se agrega sal a gusto y una pizca de pimienta, se tapa la olla y se deja cocinar a fuego lento durante 15 minutos

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



MERLUZA EN SALSA VERDE

(PUBLICADO POR ESC. SAN JOSÉ SUR POR FRANCO BERNABÉ GUTIÉRREZ CARRASCO, 3º BÁSICO)

Ingredientes (2 porciones)

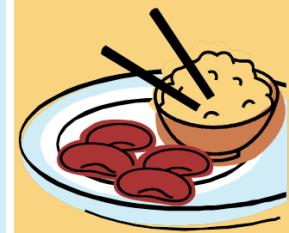
- 200 gr. de merluza.
- 1 diente de ajo
- Espárragos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil
- $\frac{1}{2}$ cdta de sal
- Almejas

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Poner el aceite en una cacerola y dorar, sazonar la merluza y añadir el perejil picado. Esperar a que la merluza esté dorada, añadir las almejas sin abrir y los espárragos mantener a fuego lento durante 10 minutos hasta lograr la cocción total de los espárragos. Servir en plato caliente, acompañando la merluza y las almejas en su propia salsa.



PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

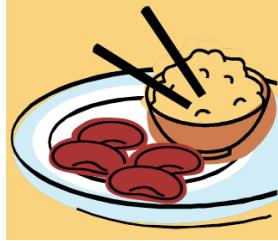


CARNE EN BUDÍN

(PUBLICADO POR ESC. SAN JOSÉ SUR POR DANERID GUTIÉRREZ CARRASCO, 6° BÁSICO)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de mantequilla.• 1/4 kilo de lomo de chancho.• 1/4 kilo de pasta de ajo.• 1/4 kilo de jamón de pierna.• 2 cebollas grandes.• 2 dientes de ajo triturado.• 1 pimentón verde.• 1 rama de apio.• 2 huevos.• 1 taza de salsa de tomate, ½ cdta de sal, pimienta y comino a gusto.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Muela el lomo de chancho junto con la pasta de ajo, jamón, cebollas, ajos, pimentón, ramo de apio y aliños.• Teniendo esta pasta lista, mézclela con los 2 huevos y la salsa de tomate.• Agregar mantequilla en un molde alargado.• Vacié dentro de la carne aliñada.• Coloque el molde dentro de una asadera con agua caliente.• Lleve a horno caliente por 1 hora.• Sirva desmoldada sobre una fuente alargada.• Acompáñe con una ensalada.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

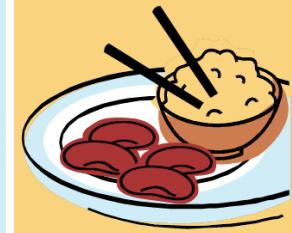


TORTA DE VERDURAS HORNEADAS

(PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTART POR ALUMNAS DE 4 °
BÁSICO. RECETA FINALISTA)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• Un paquete de acelga• 6 zanahorias• Lechuga• 5 huevos• Un diente de ajo• ½ cdta de Sal• Aceite de oliva	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lavar bien cada hoja de lechuga y acelga.• Picar muy fino la acelga, agregar 3 huevos enteros, sal a gusto y medio diente ajo molido, dejar en un bol.• Al igual que la acelga hacer lo mismo con la lechuga.• Pelar, rallar las zanahorias, agregar un huevo y una pizca de sal.• En una bandeja aproximadamente de 15 x 20 cm. Poner un poco de aceite solo para lubricar la base, incorporar una capa de la preparación de acelga, luego una de zanahoria, lechuga. Repetir hasta ocupar todas las mezclas.• Cocinar al horno suave unos 45 minutos.• Retirar dejar reposar y servir.

PRINCIPALES Y
ACOMPAÑAMIENTOS

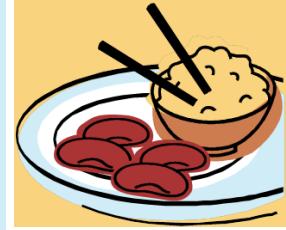


PECHUGA DE POLLO RELLENA

(PUBLICADO POR ESC. LUIS ORTEGA O. POR CARMEN CARRASCO, 6º BÁSICO)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 pechuga de pollo• 1 morrón rojo chico• 1 morrón verde chico• 1 zanahoria chica• 1 pizca de orégano• 1 pizca de sal• 2 ajos	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Sacar con mucho cuidado ambos lados de la pechuga sin que se desarme, filetear sin separar completamente.• Sacar el resto de la carne que quedó en el hueso para molerlos formando una pasta junto con un poco de zanahoria, morrón rojo y sal.• Aliñar los filetitos con sal a gusto y orégano y empezar a rellenar, primero con la pasta, luego una capa de zanahoria, otra de morrón verde y por último con morrón rojo.• Enrollar formando un rollo y pinchar con un mondadientes, envolver en aluminio y echarlo a cocer en una olla con el hueso del pollo y aliños para darle sabor por unos 30 a 40 minutos.• Sacar con cuidado, retirar el aluminio y cortar en medallones, se puede acompañar con ensaladas surtidas.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



TORTILLA DE ZANAHORIAS

(PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTART POR JOSÉ SALDÍA HERNÁNDEZ)

Ingredientes (4 porciones)

- 4 zanahorias ralladas
- 1 taza de pan integral rallado
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ cdtá. de sal
- 1 cda aceite de oliva,
- 10 ramitas de perejil.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Se mezclan en una fuente los ingredientes.
- Se van colocando en una sartén con una pequeña cantidad de aceite de oliva porciones del contenido.
- Se espera tres minutos y se da vuelta, nuevamente se espera tres minutos y se retira para servir y disfrutar.

TORTILLA DE ATÚN CON ZANAHORIA

(PUBLICADO POR ESC. LUIS ORTEGA O. POR FABIANA GARRIDO)

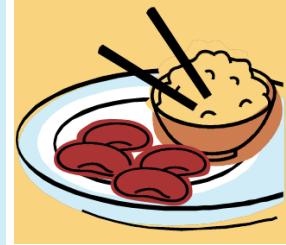
Ingredientes (4 porciones)

- 3 zanahorias grandes
- 1 tarro de atún
- 3 huevos
- 1 cucharada de perejil
- Aceite
- $\frac{1}{2}$ cdtá de Sal
- Pimienta a elección

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Pelar y rayar las zanahorias, batir la clara de huevo a nieve, vaciar las yemas, agregar el atún y las zanahorias, salpimentar a gusto, en un sartén antiadherente calentar 4 cucharadas de aceite, vaciar en la sartén la mezcla con la ayuda de una espátula desprendiendo constantemente el batido del borde de la sartén para que no se pegue, mueva la sartén de vez en cuando, esto le ayudará a desprenderla del fondo, vuelque la tortilla sobre una tapa de una olla y dórela por el otro lado.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



BERENJENAS AL HORNO

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

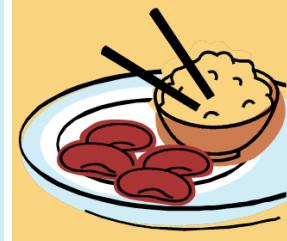
Ingredientes (4 porciones)

- 4 berenjenas
- 2 tomates
- 150 gramos de carne vegetal picadas
- 1 cebolla
- 300 gramos de salsa bechamel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ cdta de Sal

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Pelar y picar la cebolla y el tomate. Vaciar las berenjenas dejando medio centímetro de espesor y colocarlas en una fuente de hornear
- Picar la berenjena extraída, calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla cuando este transparente, añadir el picadillo de berenjenas y tomate
- Cuando se haya consumido el líquido que desprende las hortalizas durante el proceso, incorporar la carne vegetal y sal, rehogar todo tres minutos mas
- Rellenar las berenjenas con el rehogado anterior, cubrir con la salsa bechamel e introducir al horno durante 30 minutos.
- Servir caliente.

PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



ESCALOPAS DE LECHUGA

(PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTART POR JOSÉ TOMÁS Y MAMÁ)

Ingredientes (4 porciones)

- Una lechuga
- 3 huevos
- 1 zanahoria
- $\frac{1}{2}$ cdtas de Sal
- Aceite de oliva
- Ralladura de pan integral

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Lavar bien la lechuga y picar finamente.
- Agregar los huevos enteros, la zanahoria rallada y un poco de sal a gusto y revolver bien.
- Formar escalopas con las manos pasar por ralladura de pan integral y poner en sartén con unas gotas de aceite de oliva caliente.
- Voltear con espátula y servir.

CROQUETAS DE QUÍNOA Y ESPINACA

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

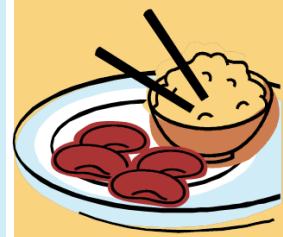
Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de Quínoa.
- 1 cebolla.
- 2 tallos de apio.
- 2 manojo de espinaca.
- 3 huevos.
- $\frac{1}{2}$ cdtas. de Sal.
- Nuez moscada al gusto.
- Aceite de oliva.
- Tofu rallado.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Remojar la quínoa en agua por 15 minutos. Despues colar la quínoa para cocinar en agua hirviendo durante 15 minutos hasta que quede lista. Una vez cocida colarla nuevamente.
- Picar y hervir las espinacas, el apio y la cebolla. Lo cubos de cebolla freírlos en aceite de oliva en una sartén. Una vez que este caramelizada, agregar el apio y espinacas. En la misma sartén, agregar la quínoa y tres huevos. Remover con una cuchara de madera y condimentar con sal y nuez moscada al gusto. Preparar un molde untado en aceite de oliva y verter la mezcla. Espolvorear tofu rallado sobre el platillo. Hornear 30 minutos o más, a temperatura media para lograr tostar la corteza.

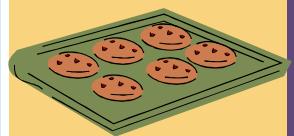
PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS



Dulces, Postres y Repostería



DULCES, POSTRES Y
REPOSTERÍA



*Receta ganadora del Segundo Lugar en concurso de recetas escolares
en Feria Saludable 2018*

COPA DE QUINOA CON BERRIES

(PUBLICADO POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR CAROLINA OSSES, 1° C.)

Ingredientes (6 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• ¾ de taza de quínoa• 1 litro de leche• 3 palitos de canela• 1 cdtá de vainilla• ½ taza de azúcar o 3 ml de endulzante.• 1 taza de frambuesas• 1 cdtá de arándanos	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Hervir la leche con azúcar (endulzante), canela y vainilla.• Agregar la quínoa (previamente lavada y remojada).• Cocer a fuego lento revolviendo la mezcla por 15 minutos.• Retirar del fuego y dejar enfriar.• Depositar la mezcla en copas y agregar en la superficie una cucharada de frambuesas y una de arándanos por cada copa.



**DULCES, POSTRES Y
REPOSTERÍA**



*Receta ganadora del Tercer Lugar en concurso de recetas escolares
en Feria Saludable 2018*

PAN DE AVENA Y NUECES

(PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTART POR PROFESORA DE KÍNDER Y SUS ESTUDIANTES)

<i>Ingredientes (10 porciones)</i>	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 3 plátanos maduros• 2 huevos• Endulzante líquido• 1 cucharada de vainilla líquida• 2 cucharadas de canela en polvo• 3 tazas de avena con semillas• 1 taza de nueces picadas• Polvos de hornear. <p>DECORACION:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada grande de semillas de calabaza• 1 cuchara grande de sésamo blanco	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Moler los plátanos• Agregar huevos, endulzante y batir.• Agregar vainilla y canela• Agregar la avena, nueces y polvos de hornear• Decorar con semillas de calabaza y sésamo.• Poner en molde con papel mantequilla• Hornear a 180° por 40 a 45 minutos.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



BARRITAS DE AVENA

(PUBLICADO POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR MYRIAM MARDONES SAAVEDRA, 1º C)

<i>Ingredientes (8 – 10 barras)</i>	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 200 grs. de avena• 100 grs. de nueces (peladas)• 100 grs. De avellanas (peladas)• 50 grs. de pasas• 100 grs. De chía• 6 cucharadas de miel de abejas• 6 cucharadas de aceite• 50 cc. de agua	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Picar todos los frutos secos y las frutas desecadas y mezclar con la avena previamente remojada.• Mezclar con el resto de los ingredientes hasta obtener una masa de aspecto uniforme.• Extender la masa en la bandeja del horno o budinera, previamente aceitada, hasta que tenga un grosor de un centímetro.• Hornear la masa a 180° durante 35 a 40 minutos hasta que comience a dorarse, momento en el cual se retirará del horno.• Presionar fuertemente con un cuchillo y marcar en la masa las barritas.• Dejar enfriar la masa y trozar por las marcas.• Guardar en frascos de vidrio hasta su consumo.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA

GALLETAS DE MAQUI

(PUBLICADO POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR CAROLINA MONTANARES, 1° C, RECETA FINALISTA)

Ingredientes (6 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 1/2 taza de Harina de Avena• 1 taza de mantequilla• Endulzante en polvo a gusto• 1 huevo• 1 cucharadita de polvos de hornear• 3 cucharadas de maqui molido para teñir la masa• Mermelada de maqui para rellenar. 	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• En una olla, coloca el maqui junto con azúcar. Puedes utilizar cualquier tipo de azúcar, preferiblemente una natural para que sea más saludable.• Coloca al calor, y espera hasta que el azúcar se derrita junto al maqui para formar la mermelada. No la Tritures, para que quede con autentico sabor casero y natural.• Reservar la preparación.• Para hacer las galletas:• En una taza grande o en el mesón, coloca la harina y haz una forma de volcán. En el centro del volcán, agrega el huevo y el maqui molido, integra bien y agrega la mantequilla de a poco.• Debes amasar suavemente, e incorporar el azúcar. La masa irá quedando húmeda por la mantequilla, pero no debe pegarse en las manos.• Luego, divide la masa en pequeños bolos y aplana para dar forma a las galletas. Coloca las galletas en una bandeja especial para horno, y añade una cucharadita de mermelada en el centro de cada galleta.• Cocinar por 10 minutos con el horno a fuego medio y dejar enfriar.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



DULCE CASTAÑAS

(PUBLICADO POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR ALUMNUS DE 2º B)

<i>Ingredientes (100 porciones equivalente a 1 cda sopera)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 1 kg Castañas sin cáscara• 1 kg Azúcar (reducir la cantidad al gusto hasta 750 g)• 1 manzana• 200 ml Agua• 1 canela en rama (opcional)• 1 vainilla (opcional)	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Retirar la cáscara exterior de las castañas con un buen cuchillo. Colocarlas en una olla, cubrirlas de agua y llevar a ebullición. Cocerlas a fuego medio durante unos 30 minutos, hasta que estén tiernas. Escurrir el líquido y dejarlas enfriar unos pocos minutos. Cuando aún estén calientes pero manejables, retirar la segunda piel, que saldrá con facilidad. Triturarlas con ayuda de una picadora o batidora.• Limpiar los tarros que vayamos a usar y las tapas con agua caliente y jabón, enjuagar bien y secar con un paño limpio. Llevar los tarros al horno y calentar a 170°C durante unos 20 minutos; hervir las tapas en un cazo con agua. Mantener calientes. Poner el azúcar en una olla o cazuela amplia y añadir un vaso pequeño de agua. Se puede reducir la cantidad de azúcar hasta unos 750 g, y ya creo que queda bien dulce. Calentar para conseguir un almíbar ligero. Añadir la manzana pelada y rallada, la rama de canela o vainilla en caso de utilizarse, y las castañas trituradas. Remover bien y llevar a ebullición. Dejar cocer a fuego lento durante 30-45 minutos, hasta que espese.• Si han quedado muchos grumos se puede volver a triturar con una batidora de brazo, para conseguir una textura mucho más suave, retirando previamente las especias si se han utilizado. Manipulando todo con cuidado de no quemarnos, llenar cada tarro hasta el borde, cerrar bien con su tapa y poner inmediatamente boca abajo. Continuar con el resto. Dejar enfriar completamente los botes en esa posición, para que haga efecto vacío.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



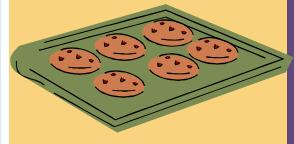
EMPAÑADILLAS DE MANZANA Y CANELA

(PUBLICADO POR ESC. NAVIDAD)

Ingredientes (5 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• Masa para empanadas• 2 manzanas• 2 cucharadas de azúcar moreno• Medio vaso de agua• 1 cucharadita de canela	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Precalienta el horno• Luego pela las manzanas y córtalas en dados pequeños• Ahora, en una olla al fuego muy suave, echa el agua, el azúcar y los daditos de manzana• Espera que hierva 5 minutos y añade la canela. Luego, haz, que el preparado cueza al fuego lento. Remueve constantemente.• Una vez listo, pon los trocitos de manzana dentro de las obleas para hacer las empanadillas• Aprieta bien los bordes de las empanadillas para evitar que se abran. Pueden ayudarte con un tenedor.



DULCES, POSTRES Y
REPOSTERÍA



GALLETAS DE MANZANAS

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (15 porciones)

- 1 taza de harina.
- 1 taza de avena.
- 1 taza de manzana.
- 1 caja de crema de 200 ml.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 3 cucharadas de azúcar.
- Ralladura de cascara de limón o naranja.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Para preparar la masa, se mezclan todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea. Luego se forman bolitas sobre la lata del horno, del tamaño que estime conveniente para las galletas.
- Para la cocción se mantiene el horno a temperatura baja durante 15 a 20 minutos.

GALLETAS DE AVENA

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

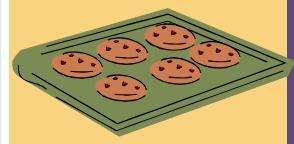
Ingredientes (15 porciones)

- 2 tazas de avena.
- 1 taza de harina.
- 2 cucharaditas de margarina.
- 3 huevos.
- $\frac{1}{2}$ Taza de azúcar o 20 gotas de endulzante.
- 3 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 taza de leche.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Se batén en un bol las tazas de azúcar con la margarina y luego se agregan los huevos. Despues de batir todo se agregan los demás ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- Para hornear las galletas se unta con mantequilla la lata del horno. Posterior a eso se forman bolas de masa con una cuchara en la lata en mantequilla para la cocción.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



TORTA DE YOGURT

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ RECETA FINALISTA)

Ingredientes (10 porciones)

- 1 plátano.
- 2 cucharaditas de azúcar.
- 1 huevo.
- 1 tacita de harina.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 litro de yogurt, sabor a elección.
- 200 cc de crema.
- 1 caja de jalea sin sabor.
- 3 cucharaditas o más de chía.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Se muele el plátano junto a las dos cucharaditas de azúcar, luego se agrega un huevo, harina y polvos de hornear hasta quedar bien mezclado. Si la mezcla queda espesa agregar agua. En un molde, que sea fácil de desmoldar, se esparce la mezcla y se lleva de 10 a 15 minutos al horno.
- Para el relleno se bate la crema hasta que aumente de volumen, después se incorpora el yogurt, la chía y 5 cucharaditas de azúcar. Posteriormente, se procede a preparar la jalea en una taza, agregando agua hervida sin dejar de revolver para que no se formen grumos.
- El bizcocho se humedece con jugo de naranja y se le agrega la mezcla de yogurt. Se deja una a dos horas en el refrigerador para cuajar. Por último, al finalizar el tiempo se cubre con la jalea.



DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



GALLETAS DE AVENA Y FRUTOS SECOS
 (PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (20 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de avena. • 3 tazas de avena molida. • 2 tazas de frutos secos. • $\frac{1}{2}$ Taza de miel. • 1 cucharada de canela. • 2 huevos. • 1 cucharadita de polvos de hornear. • $\frac{1}{2}$ Taza de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Se mezclan en un bol todos los ingredientes hasta que quede una masa. Con una cuchara se forman las galletas y se depositan en una lata enmantecillada, para cocinarlos en el horno de 15 a 20 minutos.

POSTRE DE LECHE VEGETAL
 (PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (6 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 litro de leche de almendras, coco o soya. • 200 g. de arándanos, frambuesas y/o moras. • 8 cucharadas de chía. • 1 plátano. • Endulzante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • En un jarro de litro se añade la chía y la leche fría o temperatura ambiente, se deja reposar durante la noche. • Al día siguiente se revisa que la chía haya absorbido la leche comprobando que este gelatinoso. Se agrega el endulzante a gusto y se mezcla. • En un vaso transparente se llena 1/3 de la mezcla, sobre esto se pone una capa de frutos rojos, otra capa de la mezcla, una capa de plátano cortado en rodajas y finalmente una capa de frutos rojos.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



GALLETAS DE AVENA CON NUEZ Y MIEL

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

<i>Ingredientes (10 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 3/4 Taza de mantequilla a temperatura ambiente.• 1/2 Taza de miel.• 1 huevo.• 1 cucharadita de vainilla.• 1 taza de harina de avena.• 1/2 Cucharadita de bicarbonato.• 1 cucharadita de sal.• 3/4 Taza de nuez picada en trozos.• 3 tazas de avena cruda (hojuelas o copos de avena).	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Con la mini primer o batidora batir la mantequilla por unos minutos hasta conseguir una crema. Añadir la miel, el huevo y la vainilla hasta quedar bien mezclados.• Luego de esto agregar la harina de avena, el bicarbonato y la sal y batir hasta incorporar finalmente las hojuelas de avena y la nuez.• Usando una cuchara formar las galletas para que queden en forma de bolitas y colocarlas en la lata de horno previamente engrasada con mantequilla o cubierta con papel para hornear.• Presionar ligeramente cada bolita para que se extiendan un poco. Si no saldrán en forma de bolita. Hornear a 180°C por 12-15 minutos o hasta que se vean de un color ligeramente dorado en las orillas.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



BUDÍN DE PLÁTANO

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (10 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 o 3 plátanos maduros.• 1/3 Taza de mantequilla derretida o aceite vegetal.• ½ o ¾ Taza de azúcar.• 1 huevo batido.• 1 cucharadita de extracto de vainilla• 1 cucharadita de bicarbonato de sodio• 1 pizca de sal• 1 ½ Taza de harina.• Frutos secos y/o canela.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Precalentar el horno a 175 °C. Enmantecillar un molde para pan o budinera o lubricar con algunas gotas de aceite vegetal.• En un recipiente, triturar los plátanos con un tenedor hasta formar una pasta. Añadir la mantequilla derretida (o aceite vegetal), el bicarbonato de sodio y la sal.• Revolver la cantidad de azúcar, el huevo batido y el extracto de vainilla. A continuación, agregar la harina, mezclar y añadir a la pasta anterior. En este punto también se agregan los frutos secos picados o canela.• Verter la mezcla en el molde y hornea durante 1 hora y 10 minutos a 175 °C. Servir el budín cuando esté frio.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



PANQUEQUES DE AVENA, MIEL Y FRUTILLAS (O CUALQUIER FRUTA DE ESTACIÓN)

(PUBLICADO POR ESC. ESPECIAL DE LENGUAJE MUNICIPAL POR PRIMER NIVEL TRANSICIÓN B)

Ingredientes (5 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1/3 de taza de avena• Dos cucharadas de miel• 4 claras• 1 cucharadita de chía• 1/3 de taza de frutillas• Un poquito de agua	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Para activar la chía la dejaremos en remojo el día anterior, luego mezclaremos todos los ingredientes en una licuadora.• Para esta preparación utilizaremos una sartén de teflón, que colocamos a fuego medio con una cucharadita de aceite (opcional) cuando el sartén esté caliente vamos a verter una cucharon sopero de la mezcla.• Para finalizar incorporamos las frutillas con miel (o cualquier fruta de estación).

DELICIOSA Y NUTRITIVAS GALLETAS DE AVENA
 (PUBLICADO POR ESC. ESPECIAL DE LENGUAJE MUNICIPAL)

Ingredientes (10 porciones)

- 125 gr. De mantequilla o margarina.
- 150 gr. De harina (1 taza y media).
- 75 gr. De copos de avena (1 taza).
- 90 gr. De azúcar ($\frac{3}{4}$ taza de azúcar).
- Pueden emplazar 50 gr azúcar blanda 40 gr de azúcar negra 1 huevo.
- 1 cucharadita de polvos de hornear.
- $\frac{1}{2}$ Cucharadita de bicarbonato.
- 140 gr. de nueces y pasas pepitas de chocolates y nueces.

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Batir la mantequilla junto con la azúcar.
- Agregar el huevo y batir uniendo muy bien la masa.
- Seguir batiendo agregar la harina que esta con los polvos de hornear.
- Finalmente agregamos la avena.
- Llevamos obligatorio la masa a refrigerador por 1 hora.
- Recubrir la bandeja del horno con papel mantequilla enmantecillado.
- Hacemos bolitas en la placa.
- Llevamos al horno de 170 grados Horno medio.
- Si quieres que te quede crujiente y húmeda por dentro 30 minutos en el horno.
- Si quieres que te queden crujientes y sequitas por dentro 40 minutos en el horno.

GALLETAS DE MIEL

(PUBLICADO POR ESC. SAN JOSÉ SUR POR ARGENIS OMAR CORTÉS PALMA,
 2º BÁSICO)

Ingredientes (25 porciones)

- 1/2 kilo de harina
- 1/4 de miel
- 5 huevos
- 5 naranjas



Preparación

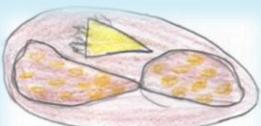
- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Mezclar la harina con la miel, los 5 huevos y batir bien hasta lograr una mezcla uniforme.
- Exprimir las naranjas y añadir el jugo a la mezcla.
- Moldear y llevar al horno por 15 minutos. Puedes usar diferentes moldes, según tu gusto.
- Dejar enfriar y servir.
- Puedes envasar en pequeñas bolsitas de papel para llevar una rica y saludable colación a la escuela.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



CALZONES ROTOS CON ZAPALLO AL HORNO

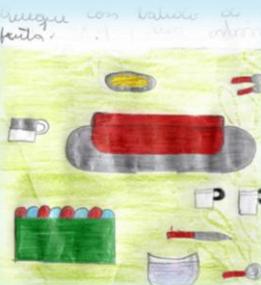
(PUBLICADO POR ESC. SAN JOSÉ SUR POR ERICK ALEJANDRO VALDEBENITO ARRIAGADA 3º AÑO BÁSICO)

Ingredientes (20 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 4 tazas de harina• 250 gramos de mantequilla• ½ taza de azúcar• 2 cucharaditas de polvo de hornear• 300 gramos de zapallo• Limón.•  <p>Calzones rotos con zapallo.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Poner la mantequilla en un bowl junto con la azúcar, cuando la mezcla este espesa incorporar el zapallo con la harina, los polvos de hornear y ralladura de limón, cuando esté lista (parecida a la masa de pan) poner la mezcla en una mesa y ulerear, cuando esté de un grosor de unos 5mm. Cortar los calzones rotos.• Poner al horno previamente calentado, unos 20 minutos. Una vez listo a comer

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



QUEQUE ECONÓMICO CON BATIDO DE FRUTAS A ELECCIÓN
 (PUBLICADO POR ESC. SAN JOSÉ SUR POR FRANCESCHESKA CÓRDOVA MARTÍNEZ, 6ºAÑO BÁSICO)

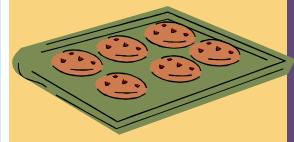
Ingredientes (15 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de harina. • 2 cucharaditas de polvo de hornear. • 1 huevo. • 1/2 tazas de aceite de oliva. • 1 taza de azúcar (o 7 ml de endulzante) • 1/2 taza de leche. • ralladura de limón. • batido de Tutti frutti 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Batir el azúcar (o endulzante) con el aceite. Cuando tenga un toque cremoso agregar el huevo y la leche seguir batiendo y se le echa los polvos de hornear y la ralladura de limón. Vaciar la masa en un molde enmantecillado y poner a horno regular unos 40 minutos. • Cuando esté listo vaciar en un plato y dejar enfriar. Cuando este frio adornar con el batido de Tutti frutti ojalá por arriba del queque y ¡¡¡¡¡a comer!!!!

GALLETAS DE FRUTOS SECOS

(PUBLICADO POR ESC. SAN JOSÉ SUR POR CATALINA CORTÉS FERRADA 6º AÑO BÁSICO)

Ingredientes (15 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de harina • ½ taza de azúcar (o 3 ml de endulzante) • 2 cucharadas de polvos de hornear • 2 huevos • avellanas, nueces y castañas trozadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Mezclar clara de huevo junto con la harina en una fuente y batir hasta que quede cremoso. • Luego incorporar la taza de azúcar o endulzante, batir y adicionar las yemas de huevo, revolver hasta que quede bien batido e incorporar los polvos de hornear. • batir y verter en el molde de galletas. • Hornear por 15 minutos. Ver cada 5 minutos luego sacarlas y dejar enfriar por 5 minutos y acompañarlas con algo de beber si usted quiere, idealmente un jugo natural o un vaso de agua.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



BROCHETA DE FRUTA

(PUBLICADO POR ESC. LUIS ORTEGA OYARCE POR MARTA VERGARA)

Ingredientes (5 porciones)

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 plátano
- 1 kiwi
- Palos de brocheta

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Lavar y pelar la fruta, cortar en trozos chicos la fruta y echarla a un bol, luego insertarlas en los palitos

JUGO DE NARANJA-PLÁTANO

(PUBLICADO POR ESC. LUIS ORTEGA OYARCE POR MARTA VERGARA)

Ingredientes (5 porciones)

- 1 plátano
- 1 naranja
- Endulzante
- agua

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Pelar la fruta, y licuarla por un minuto agregar endulzante y 500 ml. De agua

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA**POSTRE LIGHT**

(PUBLICADO POR ESC. LUIS ORTEGA OYARCE POR MARTA VERGARA)

Ingredientes (3 porciones)

- 1 yogurt light
- 1 plátano
- 1 manzana
- 1 pera

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Lavar y pelar la fruta, picar en trozos chicos y echarla en un bol, juntar y agregar el yogurt.

MANZANAS RELLENAS

(PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTART POR CRISTELL SALDÍAS MUÑOZ)

Ingredientes (4 porciones)

- 4 manzanas rojas grandes
- 2 peras
- Frambuesas, frutillas o arándanos
- Una cucharada de azúcar

Preparación

- Lavado de manos, utensilios y superficies.
- Lavar bien las manzanas
- Hacer un hueco conservando la pulpa extraída
- Picar la pulpa de manzana extraída, pelar y picar en cubitos pequeños las peras y frutillas, frambuesas o arándanos (pueden ser todas) revolver con las manzanas picadas
- Mezclar y llenar las manzanas huecas, cubrir con un poquito de azúcar opcional
- Poner las manzanas en una fuente y llevar a horno durante unos 30 a 40 minutos aproximadamente
- Dejar enfriar y servir frías.

COCADAS ACIGOCHI

(PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTART POR MARTA VENEGAS RECETA FINALISTA)

Ingredientes (20 unidades)

- Dos tazas de avena instantánea
- 5 ciruelas remojadas
- 5 higos remojados o frescos
- 2 cucharadas de chía
- 2 cucharadas de coco
- 2 cucharadas de linaza
- Miel a gusto

Preparación

- Moler todo excepto la avena, incorporar la avena y formar bolitas, pasar por coco rallado
- Poner bolitas en bandeja y listas para servir.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA

EMPAÑADA DE PIÑA
 (PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTA POR VERÓNICA GODOY)

Ingredientes (6 unidades)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 3 tazas de harina • 1 cucharada de polvos de hornear • Ralladura limón • azúcar o gotas de endulzante • 3/4 taza de aceite • Agua <p>Relleno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 piña natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Unir harina, polvos de hornear, ralladura de limón, azúcar o endulzante a gusto, aceite y agua para formar una masa suave y moldeable. • Ulterior tipo empanada • Agregar una cucharada de piña rallada y escurrida • Llevar a horno 20 minutos a fuego moderado, retirar cuando estén doradas

WAFFLES CON FRUTA Y MIEL
 (PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (5 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de harina. • 1 taza de leche. • 1 cucharadita de polvo de hornear. • Ralladura de naranja. • Fruta picada para el relleno. • 3 cucharadas de miel para el relleno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • La preparación de los waffles se forma al mezclar la harina, la leche y el polvo de hornear hasta que quede la masa homogénea. Lista la mezcla se vierte en una sartén o wafflera para su cocción. • La preparación del relleno se realiza en una olla combinando la miel y la fruta picada, calentándola suavemente hasta conseguir la mezcla. Lista ambas preparaciones se procede a llenar los waffles.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



MANTEQUILLA DE CASTAÑAS

(PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN POR PABLO MUÑOZ FRANCO, PRE KÍNDER A)

<i>Ingredientes (30 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 3 ½ taza de castañas peladas• 2 ½ tazas de agua• ½ taza de leche descremada• 2 cucharadas de mantequilla• 1 cucharadita de sal	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Colocar las castañas peladas en una olla con el agua y la leche. Calentar y cuando rompa a hervir, bajar el fuego al mínimo y dejar cocer, con la olla tapada, unos 40-50 minutos.• Pasado este tiempo, retirar la olla del fuego.• Pasar las castañas y el líquido al vaso de la licuadora o a un recipiente en el que se pueda triturar. Añada la sal y la mantequilla y triture hasta obtener una pasta.• Usa esta pasta como acompañante de platos dulces o salados.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



HELADO DE INVIERNO

(PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN POR PABLO MUÑOZ FRANCO, PRE KÍNDER A)

<i>Ingredientes (2 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano• 2 cucharaditas pequeñas de miel• 2 cucharadas de coco rallado• 2 palo de helado	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Luego de lavar los plátanos, pelarlos y cortar a la mitad, ensartar los palos de helado en ellos por el lado del corte y cubrir con miel para finalmente espolvorear el coco rallado.

PANQUEQUES DE AVENA Y PLÁTANO
 (PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN, POR FERNANDA MEDINA KÍNDER A)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de avena • 1 huevo • 1 plátano • 1 cucharadita de levadura química • 1 cucharada de miel • 1 cucharadita de aceite de canola 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Lavado de manos, utensilios y superficies. • En un bol mezclar los ingredientes uno a uno incluyendo el plátano molido. • Luego, calentar en un sartén el aceite de canola, colocar un cuarto de la mezcla por unos minutos y dar vuelta hasta que esté dorado el panqueque. • Sacar del sartén y servir en un plato y acompañar con frutos o mermeladas sin azúcar.

TUTTI FRUTTI CON YOGURT
 (PUBLICADA POR ESCUELA VIRGEN DEL CARMEN POR SOFÍA MEDINA, KÍNDER A)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana • 1 pera • 1 plátano • 4 frutillas • 2 yogurt sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Se lavan las frutas, se pelan los plátanos, se les sacan las semillas. • Luego, se pican las frutas en pequeños trozos. • Se mezcla todo en un bol con el yogurt. • Servir en pocillos individuales.

DULCES, POSTRES Y REPOSTERÍA



Dato: para disminuir calorías y azúcares en una preparación pueden cambiar la azúcar por endulzante y la proporción es por 100 gramos de azúcar (1/2 taza) remplazar por 3- 4 ml de endulzante (1 cucharadita)

Otros



SALSA DE YOGURT Y CILANTRO

(PUBLICADO POR ESC. VIRGEN DEL CARMEN POR VIVIAN MARTÍNEZ,
2° B)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 yogurt natural• 1 pisca de cilantro• 1 diente de ajo• Sal a gusto• 1 cucharadita de aceite de oliva• Licuadora	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lavar el cilantro y picarlo• Colocar todos los ingredientes en una licuadora.• Condimentar con sal y aceite de oliva a gusto.• Licuar todo y colocar en pocillos para degustar.

SÁNDWICH PRIMAVERAL

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

Ingredientes (1 porción)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 2 rebanada de pan de molde centeno.• 1 cucharada de ricota descremada.• 1 rebanada de jamón de pavo cocido.• ½ Zanahoria.• 1 cucharada de limón.• 1 hoja de lechuga.• Hojas frescas de perejil.• Pimienta.	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Pelar la zanahoria y rallarla, luego aderezarla con jugo de limón y una pizca de sal. Mezclar la ricota con las hojas de perejil y mezclar en una licuadora.• Untar las rebanadas de pan con la mezcla, repartir por encima la zanahoria rallada.• Cortar en tiras el jamón e incorporarlas sobre la zanahoria, poner encima la hoja de lechuga.• Unir ambas tapas del pan y servir.

OTROS



BATIDO DE FRUTILLAS

(PUBLICADO POR ESC. BERNARDINO MUÑOZ)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 sobre de gelatina de frutilla sin azúcar. • $\frac{3}{4}$ Taza de jugo de naranja natural. • 200 g. de yogurt sin sabor y azúcar. • 200 g. de frutillas frescas. • 200 g. de hielo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Preparar la gelatina de frutillas según las instrucciones del envase. Colocar en una licuadora las frutillas, el yogurt, jugo de naranja y gelatina. Luego se licua hasta que los ingredientes se mezclen por completo. • Agregar el hielo a la licuadora y hasta unificar todos los ingredientes. Servir en un vaso alto con bombilla a elección, y se adorna con media frutilla.

SÁNDWICH DE HUEVO Y TOMATE

(PUBLICADO POR ESC. SAN JOSÉ SUR POR ALFONSO IGNACIO GUTIÉRREZ CONCHA, 3° BÁSICO)

<i>Ingredientes (4 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 8 panes de molde. • Hojas de lechuga. • 2 tomates. • Cilantro. • Perejil. • 4 huevos cocidos. • Sal (a gusto). • Aceite de oliva (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Lavar la lechuga, el tomate, perejil y cilantro. • Luego picar las hojas de lechuga y cortar el tomate en rodajas, picar el cilantro y perejil, mientras realizas esto, hornear el pan de molde hasta lograr que quede crujiente. • Picar los huevos en pequeños trozos. • Una vez que tienes listos todos los ingredientes, sacar el pan del horno y comenzar a armar tu sándwich, primero, colocar una capa de huevo picado, agregar dos rodajas de tomate, hojas de lechuga, cilantro y perejil, puedes agregar una pisca de sal, solo un poco ya que la idea es mantener los sabores de cada ingrediente, también puedes agregar una gota de aceite de oliva. • Tapar el pan con una segunda capa, envolver en servilleta y listo para llevar a la escuela.

OTROS

PEBRE DE PEREJIL CON CEBOLLA
 (PUBLICADO POR ESC. LUIS ORTEGA OYARCE POR MARTA VERGARA)

<i>Ingredientes (3 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{4}$ de una cebolla mediana • 10 ramitas de perejil • 1 limón • 100 ml. De agua • Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Pelar la cebolla y sacarle $\frac{1}{4}$, picar en trozos pequeños, luego picar el perejil, una vez hecho exprimes el limón, luego en un pocillo mezcla todos los ingredientes y agrega el agua y sal a gusto.

QUESO DE GARBANZOS
 (PUBLICADO POR ESC. ELISE MOTTA, RECETA FINALISTA)

<i>Ingredientes (8 porciones)</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Una taza de garbanzos remojados • Un poco de sal • Medio diente de ajo • Jugo de un limón • Una cucharadita de cúrcuma • Agua necesaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos, utensilios y superficies. • Moler en licuadora los garbanzos remojados del día anterior, ajo, jugo de limón, cúrcuma, un poco de agua suficiente para moler • Vaciar la mezcla en una olla y poner a fuego lento sin dejar de revolver. Cuando esté bien espeso agregar la levadura, revolver y vaciar a un molde dejar enfriar, luego refrigerar hasta que esté bien frío



OTROS



BATIDO MIXTO DE FRUTAS

(PUBLICADO POR ESC. ESPECIAL DE LENGUAJE MUNICIPAL POR SEBASTIÁN OSVALDO SALAZAR BETANCUR, KÍNDER A)

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
<ul style="list-style-type: none">• 1 plátano• 2 kiwis• 1 naranja• 1 yogurt natural• $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada• 3 cubos de hielo• Endulzante o 1 cucharadita de miel	<ul style="list-style-type: none">• Lavado de manos, utensilios y superficies.• Lavar, pelar y trocear el plátano, kiwis y naranja.• Vaciar en una licuadora la fruta, el yogurt, la leche y el hielo. Ir añadiendo en cantidades pequeñas para que la trituración sea completa hasta obtener una mezcla espesa.• Por último, agregar endulzante o miel.• Disfrutar de un nutritivo batido que contiene altas dosis de vitamina C.

OTROS





TABLA DE EQUIVALENCIAS PARA LA COCINA

Taza	Pólv.	Granos	Granulado	Líquidos Sólidos	Líquidos
1	140 gr.	150 gr.	190 gr.	200 gr.	240 ml.
3/4	105 gr.	113 gr.	143 gr.	150 gr.	180 ml.
2/3	93 gr.	100 gr.	125 gr.	133 gr.	160 ml.
1/2	70 gr.	75 gr.	95 gr.	100 gr.	120 ml.
1/3	47 gr.	50 gr.	63 gr.	67 gr.	80 ml.
1/4	35 gr.	38 gr.	48 gr.	50 gr.	60 ml.
1/8	18 gr.	19 gr.	24 gr.	25 gr.	30 ml.

1/4 cucharadita				1 ml.
1/2 cucharadita				2 ml.
1 cucharadita				5 ml.
3 cucharaditas	1 cucharada		1/2 oz fluida	15 ml.
	2 cucharadas	1/8 taza	1 oz fluida	30 ml.
	4 cucharadas	1/4 taza	2 oz fluida	60 ml.
	5 1/3 cucharadas	1/3 taza	3 oz fluida	80 ml.
	8 cucharadas	1/2 taza	4 oz fluida	120 ml.
	10 2/3 cucharadas	2/3 taza	5 oz fluida	150 ml.
	12 cucharadas	3/4 taza	6 oz fluida	180 ml.
	16 cucharadas	1 taza	8 oz fluida	240 ml.
	1 pt.	2 tazas	16 oz fluida	480 ml.
	1 qt.	4 tazas	32 oz fluida	960 ml.
			33 oz fluida	1000 ml.
				1 litro.



PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y VIDA SANA
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN
DE EDUCACIÓN MUNICIPAL
COMUNA DE EL CARMEN
2019

Recetario Financiado con Fondos
FAEP 2018