

# RECETARIO GOURMET

para una alimentación saludable



# RECETARIO GOURMET

para una alimentación saludable



*Estas exquisitas recetas fueron elaboradas por los alumnos de tercer año medio Técnico en Alimentación Colectiva, del Colegio San Francisco del Alba Técnico Profesional, comuna de Las Condes.*

## Pera con Miel

### INGREDIENTES (4 porciones)

4 peras chicas  
2 cucharadas de miel  
1 taza jugo de naranja  
1 limón  
Ralladura de naranja

### PREPARACIÓN

Lavar y pelar las peras. Sin quitarle el pedúnculo, sacar las pepas haciendo un pequeño corte en la base, cuidando que no se rompa. Colocar en una olla y rociar con jugo de limón. Hervir la miel con el jugo y la ralladura de naranja. Filtrar la mezcla anterior y verter sobre las peras. Cocinar a fuego bajo las peras hasta que estén tiernas. Retirar del fuego, enfriar sobre una rejilla. Bañar las peras con el líquido de cocción, y servir frío.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	97
Proteínas Gr:	0,9
Grasas Gr:	0,5
Hidratos de Carbono Gr:	24,4
Sodio mg:	0,9

**Los antioxidantes de las frutas ayudan a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón.**

# Pepinos Rellenos

## INGREDIENTES (4 porciones)

4 pepinos  
½ taza frutillas  
2 kiwis  
1 rodaja de piña  
1 clara de huevo  
Endulzante

## PREPARACIÓN

Lavar las frutas. Cortar la punta del pepino unos 5 cm y retirar semillas. Cortar las frutas en cubos pequeños y rellenar con ellas los pepinos. Batir clara a nieve y agregar endulzante a gusto. Decorar con merengue el pepino (utilizando una manga para decorar). Servir.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	111
Proteínas Gr:	2,1
Grasas Gr:	0,5
Hidratos de Carbono Gr:	21,9
Sodio mg:	22,0

La fibra de las frutas ayuda a tener una mejor digestión, el colesterol más bajo y a prevenir el cáncer intestinal.

# Queque Especial

## INGREDIENTES (4 porciones)

1 taza Harina integral  
1 huevo  
10 almendras  
3 ramas de cochayuyo (25 cm cada una)  
½ taza leche descremada  
5 cucharaditas de azúcar  
2 cucharadas mantequilla  
1 cucharada de polvos de hornear

## PREPARACIÓN

Tostar las almendras picadas y el cochayuyo en el horno. Moler el cochayuyo con un uslero. Separar la yema de la clara. Cernir la harina y agregar polvos de hornear. Unir la mantequilla junto con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar ralladura de naranja, yema y clara previamente batida a punto de nieve. Incorporar la harina y mezclar en forma envolvente y por último agregar el cochayuyo con las almendras. Colocar la mezcla en molde y emparejar. Hornear 40 a 45 minutos. Servir frío. Si se desea, se puede agregar una cucharadita de manjar Diet.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	184
Proteínas Gr:	6,4
Grasas Gr:	5,3
Hidratos de Carbono Gr:	26,6
Sodio mg:	598

El cochayuyo es una excelente fuente de fibra y yodo.

# Papayas Rellenas

## INGREDIENTES (4 porciones)

4 papayas  
¼ taza de moras o arándanos  
½ taza frambuesas  
½ taza frutillas  
1 cucharada azúcar  
2 cucharaditas miel

## PREPARACIÓN

Pelar las papayas. Hacer una incisión sacando las pepas. Colocar en una olla 1 taza de agua, azúcar y las pepas; cuando comienza a hervir, agregar las papayas para que se ablanden sin cocerse. Se sacan, y enfrían y se rellenan con las frutillas cortadas en tajadas redondas, las frambuesas y moras enteras. Verter la miel sobre la preparación. Decorar y servir.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	72
Proteínas Gr:	1,7
Grasas Gr:	0,7
Hidratos de Carbono Gr:	15,6
Sodio mg:	0,3

Las frutas contienen vitamina C, aumentan las defensas y mantienen los vasos sanguíneos y encías en buen estado.

# Torta de Frutas

## INGREDIENTES (4 porciones)

2 manzanas  
2 peras  
1 taza de frutillas  
½ taza de berries  
1 cucharada jugo de naranja  
Endulzante (optativo)

## PREPARACIÓN

Cortar todas las frutas en tajadas redondas. Encamisar un molde con alusa metálica, y colocar las frutas en orden: manzanas, frutillas, peras y berries. Bañar las frutas con el jugo de naranja y endulzante. Hornear 45 minutos. Retirar del horno y sacar el exceso de jugo. Dejar enfriar.

Montar un trozo de postre, bañar con el jugo excedente. Servir.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	87
Proteínas Gr:	0,8
Grasas Gr :	0,8
Hidratos de Carbono Gr:	22,4
Sodio mg:	0,5

**Consuma 3 frutas al día, contienen vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales para mantener una buena salud.**

## Pechuga de Pavo Rellena

### INGREDIENTES (4 porciones)

4 trozos pequeños de pechuga de pavo  
10 aceitunas  
1 pimentón rojo  
1 taza de choclo  
1 brócoli  
8 hojas de lechuga  
4 tomates cherry  
1 cucharadita aceite oliva  
1 cucharada jugo de limón  
Sal, una punta de cuchillo  
Comino, pimienta negra ½ punta de cuchillo

### PREPARACIÓN

Lavar y cortar las verduras en tiras largas y finas. Saltear a fuego bajo, con 1 cucharadita aceite de oliva. En la juguera disponer las aceitunas sin carozo y molerlas. Filetear y condimentar pechuga con sal, pimienta y comino. Rellenar el filete de pavo con las verduras, y envolver en alusa. Dar cocción en agua hirviendo durante 20 minutos. Una vez fría, cortar en rodajas de 2 centímetros cada una. Lavar y picar la lechuga y el tomate. Condimentar con sal, aceite, limón. Montar sobre la mini ensalada y servir.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	192
Proteínas Gr:	20,3
Grasas Gr:	8,8
Hidratos de Carbono Gr:	11,1
Sodio mg:	847

**Las carnes blancas como el pavo, contienen menos grasas, y son tan nutritivas como las carnes rojas. Prefíeralas.**

## Zapallo y Papa Rellena

### INGREDIENTES (4 porciones)

4 trozos medianos de zapallo	2 tajadas jamón cocido
4 papas chicas	1 taza camarones
1 taza espinacas	1 pimentón rojo
3 cucharadas crema Light	Sal, una punta de cuchillo
1 cebolla chica	pimienta ½ punta de
6 aceitunas	cuchillo
3 espárragos	2 dientes de ajo

### PREPARACIÓN

Lavar todas las verduras. Cortar el zapallo en forma de cubos de 6x6 y de canoas, cocer 10 minutos. Pelar las papas y hervir 20 minutos. Hervir espinacas un minuto. Cortar cebolla, aceitunas y pimentón rojo en cubos pequeños.

### RELLENO

Saltear cebolla, agregar sal, pimienta, ajo, aceitunas, pimentón rojo, incorporar espárragos y jamón cortado muy fino. Agregar crema y revolver hasta que espese. Ahuecar en el centro el zapallo y papa. Agregar el relleno. Cubrir con camarones y espinaca. Hornear 5 minutos. Servir sobre cama de espinacas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	257
Proteínas Gr:	16,1
Grasas Gr:	7,4
Hidratos de Carbono Gr:	27,7
Sodio mg:	726

**Prefiera el consumo de alimentos cocidos o al horno, son más saludables. Evite las frituras.**

## Fideos Primavera

### INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ paquete de fideos
- 2 tazas de choclo
- ½ taza arvejas
- 1 zapallito italiano
- ¼ unidad de pechuga
- 1 zanahoria
- 3 cebollines
- 1 cucharada aceite de oliva
- Sal, una punta de cuchillo

### PREPARACIÓN

Lavar verduras y pechuga de pollo. Cortar el zapallo italiano en dados pequeños, el cebollín en rodajas y rallar la zanahoria. Filetear (trozos pequeños) la pechuga de pollo. En sartén con aceite de oliva sofreír a fuego suave las verduras una por una, al final agregar el pollo fileteado. Poner los fideos con sal, a hervir por 7 minutos, colarlos y mezclarlos con las verduras. Servir frío.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	236
Proteínas Gr:	13,9
Grasas Gr:	29,6
Hidratos de Carbono Gr:	6,1
Sodio mg:	147

**Al preparar los guisos prefiera alimentos frescos. Evite los enlatados por su alto contenido de sodio(sal) y colorantes.**

## Reineta Sorpresa

### INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ kilo de reineta
- ½ taza de zapallitos italianos
- 1 zanahoria
- 1 pimentón rojo chico
- 1 pimentón verde chico
- ½ taza porotos verdes
- 1 tomate
- 2 papas chicas
- 8 hojas de lechugas
- 1 cucharada cilantro
- 2 cucharaditas aceite
- Sal, punta de un cuchillo



### PREPARACIÓN

Filetear reineta. Lavar las verduras. Cortar en tiras largas y finas, zanahorias, zapallo italiano y porotos verdes, hervir 4 minutos, cada una por separado. Poner en agua fría, y filtrar. Rellenar reineta con las verduras, enrollar y envolver en alusa metálico. Llevar al horno 10 minutos. Cortar en rodajas.

### ACOMPAÑAMIENTO

Pelar y cortar tomate en rodajas. Pelar papas y cortar en dados, hervir 10 minutos. Lavar lechuga y disponer para la mini ensalada. Montar el pescado junto a las papas y mini ensalada. Agregar cilantro. Servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	197
Proteínas Gr:	22,3
Grasas Gr:	5,7
Hidratos de Carbono Gr:	15,7
Sodio mg:	254

**Los ácidos grasos del pescado ayudan a prevenir las enfermedades del corazón, consúmalos en reemplazo de las carnes rojas.**

## Hamburguesas de Lentejas

### INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 1/4 taza de lentejas
- 2 huevos
- 1 zanahoria chica
- 2 zapallitos italianos
- 1 pimentón
- 1 taza porotos verdes
- 1 berenjena
- 2 cucharaditas aceite
- 1/2 cucharadita perejil, orégano, romero, eneldo y albahaca
- Sal, punta del cuchillo

### PREPARACIÓN

#### HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Remojar lentejas 8 horas y cocer 20 minutos. Moler en juguera 3/4 de lentejas. Unir en un bol lentejas molidas, el 1/4 de lentejas enteras, zanahoria rallada, los huevos y el perejil picado. Mezclar bien. Untar sartén con gotas de aceite, colocar mezcla y dar forma de hamburguesa. Cocinar por ambos lados.

#### VERDURAS ASADAS

Lavar el resto de las verduras, picar trozos grandes, condimentar con finas hierbas y sal. Llevar al horno 20 minutos. Retirar y reservar. Montar las hamburguesas sobre las verduras asadas. Servir caliente.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	316
Proteínas Gr:	21,7
Grasas Gr:	5,8
Hidratos de Carbono Gr:	46,9
Sodio mg:	161

**Las legumbres guisadas pueden ser consumidas en reemplazo de las carnes, aportan proteínas de buena calidad.**

## Ensalada Gourmet

### INGREDIENTES (4 porciones)

- ½ taza berros
- ½ bandeja rúcula
- 2 tazas lechugas
- 12 tomates cherry
- 2 rodajas quesillo (3cm cada una)
- 2 cucharadas ciboulette
- 4 cucharadas yogurt Light
- 4 cucharadas jugo naranja
- 2 cucharaditas aceite
- Sal, punta del cuchillo



### PREPARACIÓN

Lavar verduras. Pelar tomates cherry y cortarlos en rodajas. Cortar el quesillo en dados. Preparar el aderezo con yogurt, jugo de naranja y ciboulette mezclando enérgicamente. Aparte, mezclar lechugas, berros, rúcula, tomate y quesillo, verter el aderezo sobre la mezcla y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	94
Proteínas Gr:	5,8
Grasas Gr:	4,8
Hidratos de Carbono Gr:	5,9
Sodio mg:	196

**Consuma mínimo 2 platos de verduras diarios, crudas o cocidas, reducen el riesgo de cáncer del aparato digestivo.**

## Zapallito al Roug

### INGREDIENTES (4 porciones)

4 zapallitos italianos redondos  
1 taza de choclo  
1 taza porotos verdes  
1 ½ taza champiñones  
6 cucharadas queso crema Light  
1 cucharada aceite de oliva  
Pimienta ½ punta de cuchillo  
Sal, una punta de cuchillo

### PREPARACIÓN

Lavar todas las verduras. Cortar la parte superior de los zapallitos y reservar. Quitar las semillas dejando un borde, hervir por 3 minutos. Saltear en el aceite de oliva los champiñones e incorporar los porotos verdes y choclo. Agregar sal y pimienta. Con la ayuda de una cuchara de madera trabajar el queso hasta que tome consistencia cremosa y mezclar con las verduras. Rellenar los zapallitos, tapar. Hornear por 20 a 35 minutos. Retirar del horno y servir caliente.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	156
Proteínas Gr:	5,7
Grasas Gr:	7,4
Hidratos de Carbono Gr:	14,8
Sodio mg:	142

**Una porción de verduras contiene menos calorías que una de fideos, cereales y papa.**

## Repo de Verdura

### INGREDIENTES (4 porciones)

8 hojas de repollo  
2 zanahorias  
2 cebollas  
1 pimentón  
1 taza espinacas  
1 trozo pequeño de posta rosada  
1 cucharadita aceite de oliva  
1 cucharada albahaca  
Sal, una punta de cuchillo

### PREPARACIÓN

Lavar todas las verduras. Cortar zanahoria, cebolla, pimentón, espinacas en tiras finas. Dar cocción con agua hervida por 3 minutos. Estilar. Hervir hojas de repollo 2 minutos. Sofreír la carne con aceite de oliva, condimentar con sal y albahaca, retirar del fuego y agregar las verduras. Rellenar las hojas de repollo con la mezcla anterior. Cerrar con pita, parecido a una humita. En una olla con agua hirviendo poner las humitas y cocer 5 minutos. Sacar del agua y servir. Puede reemplazar repollo por acelgas.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	130
Proteínas Gr:	9,2
Grasas Gr:	3,2
Hidratos de Carbono Gr:	17,1
Sodio mg:	163

**Utilice hierbas aromáticas para condimentar cualquier comida, y disminuya así el consumo de sal que resulta perjudicial para la salud.**

## Huevos Rellenos con Acelgas

### INGREDIENTES (4 porciones)

4 huevos  
2 tazas de acelga  
2 cucharadas yogurt natural  
1 cucharada queso rallado  
1 cucharada aceite de oliva  
1 cucharada jugo limón  
8 hojas lechuga  
Sal, una punta de cuchillo



### PREPARACIÓN

Lavar y cocinar los huevos durante 10 minutos. Lavar acelgas y hervir por 3 minutos. Pelar y abrir los huevos por arriba, retirar yema y reservarla. Preparar relleno con acelga, yogurth natural, queso rallado y yema. Rellenar huevo con mezcla anterior. Lavar hojas de lechuga. Aderezar con limón, sal, y aceite de oliva. Montar los huevos rellenos sobre cama de lechuga y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	123
Proteínas Gr:	8,8
Grasas Gr:	8,1
Hidratos de Carbono Gr:	4,2
Sodio mg:	285

**El día que consume huevos, no necesita comer carne ya que ambos aportan proteínas de alto valor biológico.**

## Blanquito de Quesillo

### INGREDIENTES (4 porciones)

4 rodelas de queso (3cm cada una)  
2 cucharadas de pollo cocido desmenuzado  
¼ taza choclo  
¼ taza arvejas  
½ taza porotos verdes  
½ pimentón rojo  
1 zanahoria  
1 zapallito italiano chico  
8 hojas lechuga  
4 cucharaditas aceite oliva  
1 limón

### PREPARACIÓN

Lavar los vegetales. Cortar porotos verdes, zanahoria, zapallo italiano y pimentón, en tiras largas y finas, hervir 3 minutos. Cocer choclo y arvejas.  
Ahuecar el queso. Mezclar el queso sobrante y el pollo desmenuzado formando una pasta. Rellenar con esta pasta y vegetales previamente hervidos. Montar en el plato sobre una cama de lechuga, aderezar y decorar. Servir frío.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías Kcal:	124
Proteínas Gr:	11,5
Grasas Gr:	8,6
Hidratos de Carbono Gr:	9,3
Sodio mg:	272

**El queso reemplaza la leche, que es necesaria para prevenir la osteoporosis.**

# COLACIONES SALUDABLES PARA PREESCOLARES

## UVAS CON VARITAS DE ZAPALLITO ITALIANO

15 unidades de uvas  
½ taza de zapallitos italianos

1

## ZANAHORIA RALLADA CON QUESILLO

½ taza de zanahorias  
1 rodela de quesillo de 3cm

2

## PERA CON ALMENDRAS PICADAS

1 pera chica  
8 almendras sin sal

3

## ALMENDRAS CON PASAS

13 almendras sin sal  
9 pasas

4

## VARITAS DE APIO Y ZANAHORIA CON PASAS

½ taza de apio  
½ taza zanahorias  
20 pasas

5



*Aporte de las alumnas de 3° año medio de Técnico en Párvulo*

cada colación aporta =  
**100 calorías**

***La colación no reemplaza el desayuno. El desayuno es fundamental para iniciar el día.  
Los niños que no desayunan tienen un menor rendimiento escolar.***