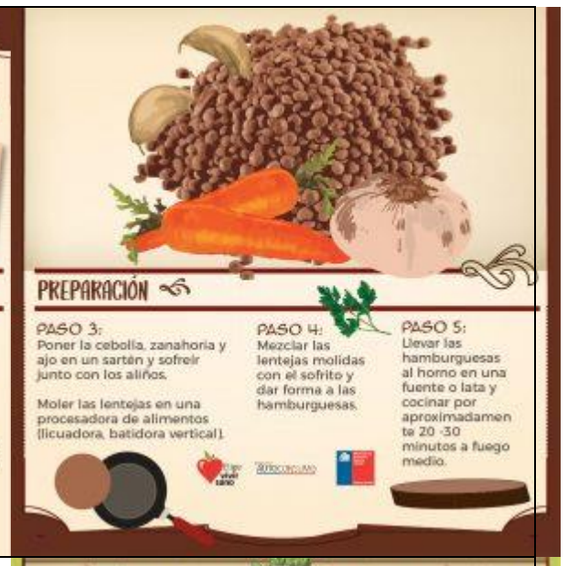
Estimados apoderados aquí les dejamos algunas ideas para preparar en casa, la idea es contribuir a una alimentación saludable. A veces nos sucede que se nos acaba el repertorio, una ayudita nunca está de más.

Programa alimentación saludable Colegio San Pedro.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
HAMBURGUESAS DE LENTEJAS
Receta de:
Claudia Camus Rojas
Localidad:
San Antonio
INGREDIENTES (4 porciones)
1 ½ taza de lentejas
½ cebolla
1 diente de ajo
½ zanahoria
Orégano y pizca de sal
PREPARACIÓN
PASO 1:
Remojar las lentejas en agua, la noche anterior.
PASO 2:
Lavar y pelar cebolla, luego picar en cubos pequeños. Lavar, pelar y rallar la zanahoria. Picar finamente el diente de ajo.


PREPARACIÓN
PASO 3:
Poner la cebolla, zanahoria y ajo en un sartén y sofreír junto con los aliños.
Moler las lentejas en una procesadora de alimentos (licuadora, batidora vertical).
PASO 4:
Mezclar las lentejas molidas con el sofrito y dar forma a las hamburguesas.
PASO 5:
Llevar las hamburguesas al horno en una fuente o lata y cocinar por aproximadamente 20 -30 minutos a fuego medio.

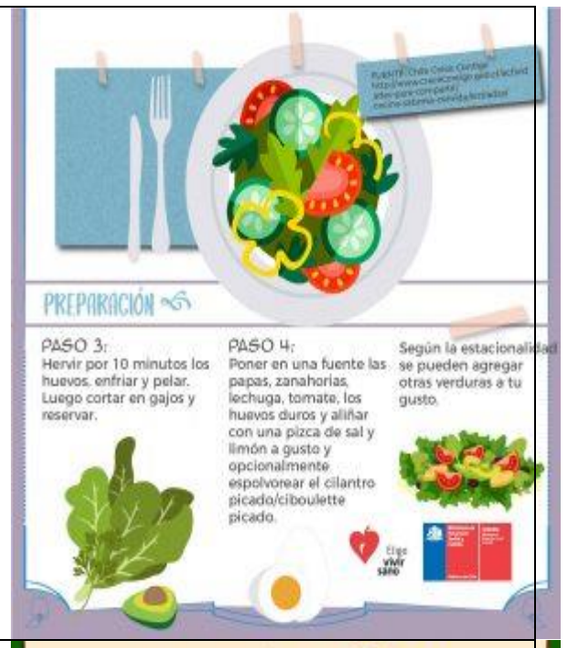
RECETAS ELIGE VIVIR SANO
PURÉ DE COLIFLOR
INGREDIENTES (4 porciones)
1 coliflor grande (900 gramos aproximadamente)
1 atado pequeño de cilantro o perejil
2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, una pizca de sal
Opcional 2 dientes de ajo
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar cuidadosamente la coliflor y el cilantro o perejil.
PASO 2:
Hervir la coliflor por 10-15 minutos a fuego medio. Estilar y reservar.

PREPARACIÓN
PASO 3:
Picar el cilantro o perejil en tiras finas.
Opcionalmente picar los 2 dientes de ajo.
PASO 4:
Cortar la coliflor en trozos y colocar en la juguera o procesadora, junto al aceite, el perejil/cilantro, una pizca de sal y opcionalmente el ajo.
Procesar hasta lograr la consistencia de puré y estará listo para servir.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
PUDIN DE AVENA CON FRUTAS
Receta de:
Rafael Mancilla Reyes
Localidad:
Nogales
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (1porción)
½ taza de avena
1 ½ taza de agua
½ plátano y 2 frutillas o media taza de la fruta que tengas
1 cucharadita de miel o el jugo de una naranja madura
Opcional palitos de canela
PASO 1:
En una olla mediana poner el agua a calentar y agregar la avena, a fuego medio, agregar opcionalmente la canela.
PASO 2:
Revolver constantemente para evitar que avena se pegue al fondo de la olla. Mantener por 10-15 minutos hasta que la mezcla se vuelva espesa y cremosa. Apagar y reservar.

PASO 3:
Lavar y picar en trozos pequeños las frutillas y el plátano.
PASO 4:
Servir la avena en un pocillo y añadir la miel o el jugo de naranja, mezclar para endulzar. Luego agregar las frutas picadas. Opcionalmente si tienes frutos secos, también los puedes agregar (no más de un puñadito).

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
SALPICÓN
INGREDIENTES (4 porciones)
1 unidad de lechuga
4 unidades regulares de papa
2 unidades de zanahorias
6 huevos
Opcional: 1 paquete de cilantro/ciboulette
2 tomates medianos
1 cuchara de aceite vegetal u oliva
Una pizca de sal y limón a gusto
*Para sanitizar verduras usar 10 gotitas de cloro (1cc) por un litro de agua y dejar actuar por 10 minutos y luego enjuagar con agua fría.
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar y cocer las papas y zanahoria con piel. Eliminar el agua de la cocción y dejar enfriar. Luego, pelar y partir en cubitos.
PASO 2:
Lavar hoja por hoja la lechuga bajo el chorro de agua fría, enjuagar y estilar. Posteriormente picar en tiras finas y reservar. Lavar los tomates, pelar y picar en cubos medianos, reservar.


PREPARACIÓN
PASO 3:
Hervir por 10 minutos los huevos, enfriar y pelar. Luego cortar en gajos y reservar.
PASO 4:
Poner en una fuente las papas, zanahorias, lechuga, tomate, los huevos duros y aliñar con una pizca de sal y limón a gusto y opcionalmente espolvorear el cilantro picado/ciboulette picado.
Según la estacionalidad se pueden agregar otras verduras a tu gusto.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
TALLARINES DE ZAPALLO ITALIANO CON SALSA DE TOMATES
INGREDIENTES (4 porciones)
Para los tallarines:
4 zapallos italianos de tamaño regular
2 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de sal
Para la salsa:
4 tomates
1 cebolla
2 zanahorias
Una pizca de sal, pimienta y orégano
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar cuidadosamente los tomates, zanahoria y cebolla. Picar en cubos pequeños.
PASO 2:
Lavar la cebolla y el ajo y picar en cubos pequeños.
Lavar el zapallo y picar en cubos pequeños.
Lavar, pelar y rallar la zanahoria.

PREPARACIÓN
PASO 3:
En una olla hacer un sofrito con la cebolla y zanahoria.
Agregar los tomates, la pizca de sal, orégano y pimienta, y media taza de agua y cocinar por 20 minutos a fuego medio, hasta que el tomate pierda su firmeza.
Si lo cree necesario puede agregar media taza más de agua.
PASO 4:
Untar con un papel absorbente unas gotas de aceite en un sartén antiadherente y saltear los tallarines de zapallo italiano por 2 a 3 minutos.
PASO 5:
Servir los tallarines de zapallo italiano y agregar la salsa natural de tomates

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
LENTEJAS GUISADAS
Receta de:
Norma Tobar
Localidad:
Catemu
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (4-5 porciones)
2 tazas de lentejas
1 taza de zapallo
1 zanahoria
½ de cebolla
1 diente de ajo
Sal a gusto
PASO 1:
Remojar las lentejas la noche anterior a la preparación.

PREPARACIÓN
PASO 2:
Lavar la cebolla y el ajo y picar en cubos pequeños.
Lavar el zapallo y picar en cubos pequeños.
Lavar, pelar y rallar la zanahoria.
PASO 3:
Hacer un sofrito con la cebolla, la zanahoria y el ajo. Agregar las lentejas y cubrir con agua, cocinar por 20 minutos aproximadamente a fuego medio.
PASO 4:
Agregar el zapallo y cocer por 20 minutos más.
¡Lentejas listas para disfrutar en familia!

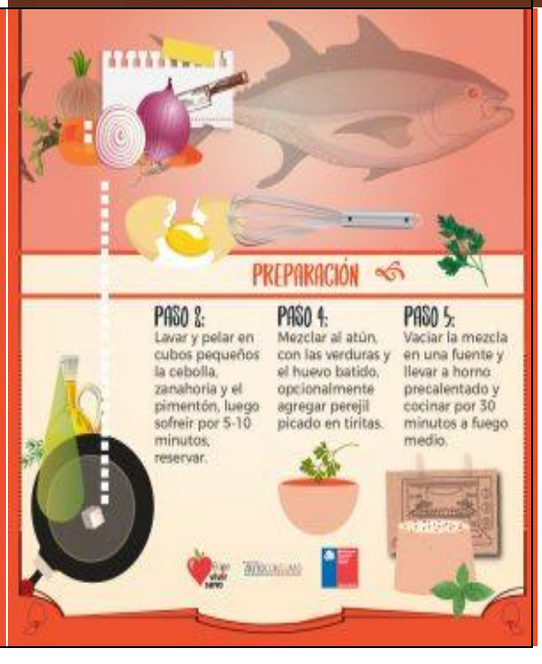
RECETAS ELIGE VIVIR SANO
QUICHE DE VERDURAS
Receta de: Jocelyn Arévalo
Localidad: Catemu
INGREDIENTES MASA:
(5-6 porciones)
1/4 kilo de harina de preferencia integral
2 huevos
½ taza de aceite vegetal o de oliva
INGREDIENTES RELLENO:
1 paquete de espinacas
1 paquete de acelgas
1 zapallo italiano
1 cebollín
1 zanahoria
3 huevos
1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
Una pizca de sal y aliños a gusto
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar cuidadosamente las verduras. Acelga, cebollín y espinacas picar en tiras. El zapallo italiano y las zanahorias en cubitos. Cocinar por 10 minutos aproximadamente (hasta que alcance primer hervor).

PREPARACIÓN
PASO 2:
Para la masa, mezclar la harina con el aceite y una pizca de sal y 2 huevos, hasta formar una mezcla homogénea.
Estirar la masa en un molde previamente untado con un poco de aceite.
PASO 3:
Mezclar las verduras cocidas con los 3 huevos, agregar una pizca de sal y aliños a gusto, incorporar sobre la masa y cocinar en horno precalentado; a fuego medio por 45-50 minutos.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
CHARQUICÁN DE VACUNO
Receta de: Jaqueline Aceituno Soto
Localidad: Hijuelas
INGREDIENTES (6 porciones)
½ kilo de zapallo
2 kilos de papas
½ kilo de carne de vacuno molida
1 zanahoria
1 cebolla
1 taza de choclo
½ taza de arvejas
1 taza de porotos verdes
Ají de color y pizca de sal
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar las verduras, pelar, picar y poner a cocer las papas junto al zapallo cortado en cubitos, agregar las arvejas, porotos verdes, y choclo.
PASO 2:
Sofreir la cebolla picada, la zanahoria rallada junto a la carne molida, ají de color y pizca de sal, cocinar por 10-15 minutos.

PREPARACIÓN
PASO 3:
Luego, mezclar con el resto de verduras cocidas. Dejar cocinando por 5 minutos más a fuego medio.
PASO 4:
Moler todos los ingredientes ya cocidos con un mortero y está listo tu charquicán!

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
BUDÍN DE ATÚN
Receta de: Silvia Tobar Sagredo
Localidad: Nogales
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (5 porciones)
2 tarros de atún al agua
1 cebolla
2 huevos
1 zanahoria
2 pimentón
Orégano
Opcional 1 diente de ajo picado fino y perejil.
Pizca de sal
PASO 1:
Batir el huevo, agregar pizca de sal, orégano y opcionalmente diente de ajo, reservar.
PASO 2:
Desmenuzar el atún, reservar.


PREPARACIÓN
PASO 3:
Lavar y pelar en cubos pequeños la cebolla, zanahoria y el pimentón, luego sofreir por 5-10 minutos, reservar.
PASO 4:
Mezclar al atún, con las verduras y el huevo batido, opcionalmente agregar perejil picado en tiritas.
PASO 5:
Vaciar la mezcla en una fuente y llevar a horno precalentado y cocinar por 30 minutos a fuego medio.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
TOMATE RELLENO CON JUREL/ATÚN
INGREDIENTES (4 porciones)
4 tomates
½ cebolla grande
1 tarro de jurel o
2 latas de atún en agua
1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
3 cucharaditas de cilantro
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar cuidadosamente los tomates, cortarles una tapa de 3 cm de alto en su parte superior y ahuecarlos, guardar la tapa.

PREPARACIÓN
PASO 2:
A través de esta abertura, vacié el tomate con la ayuda de una cuchara, dejando la pared intacta, colocándolo boca abajo, para que se escurra el jugo. Reservar la pulpa.
PASO 3:
Lavar la cebolla y picar en cubos pequeños. Lavar el cilantro y picar en tiritas finas. Reservar.
PASO 4:
Deshacer con un tenedor el atún o jurel (opcionalmente puedes agregar el jugo de un limón).
PASO 5:
Mezclar el jurel/atún, con la pulpa de tomate, la cebolla y el cilantro y rellenar los tomates.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
PANQUEQUES DE POLLO Y ACELGA
INGREDIENTES (4-5 porciones) PARA PANQUEQUES:
2 tazas de agua
1 huevo
1 taza de harina
INGREDIENTES PARA EL RELLENO
1 paquete de acelga
1 cebolla mediana
1 zanahoria
½ pechuga de pollo deshuesada
1 pimentón
Aliños a gusto
Receta de: Hada Bustamante Vivanco
Localidad: La Ligua
PREPARACIÓN
PASO 1:
Para los panqueques: en una fuente, batir el huevo, agregar el agua y la harina cernida, mezclar y revolver hasta que se incorporen todos los ingredientes.

PREPARACIÓN
PASO 2:
En una sartén antiadherente untar con una servilleta un poco de aceite y agregar con un cucharon la mezcla de panqueques. Esparcir hasta cubrir la superficie de la sartén.
Repetir el procedimiento para cocinar el resto de los panqueques.
PASO 3:
Para el relleno: lavar y picar la cebolla, el pimentón y zanahoria. Sofreir en un sartén y agregar el pollo cortado en cubitos. condimentar a gusto con los aliños que tengas disponible en tu casa.
Cocinar por aproximadamente 20- 25 minutos.
PASO 4:
Finalmente lavar y picar finamente la acelga, agregar a la sartén donde se está cocinando el pollo y los otros vegetales.
PASO 5:
Rellenar cada panqueque con la mezcla y enrollar ¡listos para servir!

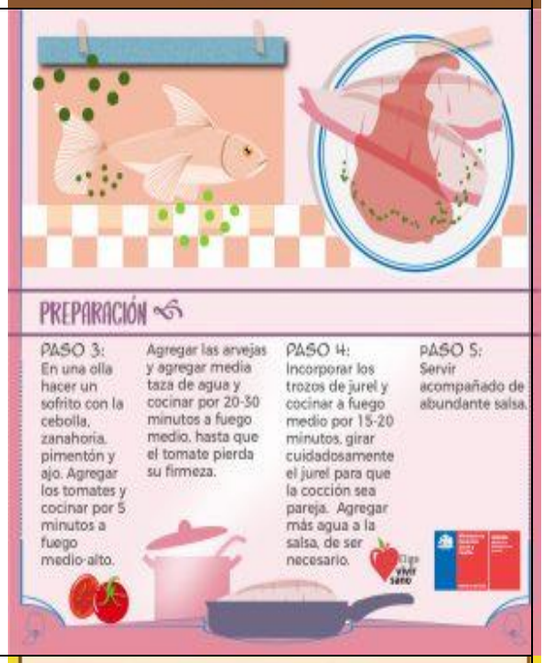
RECETAS ELIGE VIVIR SANO
BUDÍN DE ZANAHORIA
Receta de: Ruth Catalán Cáceres
Localidad: Puchuncaví
INGREDIENTES (5 porciones)
12 zanahorias grandes
10 huevos
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana
Orégano
Pizca de sal
OPCIONAL: Opcional 1 pimentón verde picado en cubitos
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar muy bien las zanahorias, pelar, rallar y reservar.
PASO 2:
Lavar y picar el ajo y cebolla en cubitos.

PREPARACIÓN
PASO 3:
En un recipiente batir los huevos y agregar la cebolla, el ajo picado, pimentón verde picado, aliñar con orégano y pizca de sal.
PASO 4:
Finalmente agregar la zanahoria rallada a la mezcla e incorporar de forma envolvente. Vaciar en una fuente y llevar a horno precalentado a temperatura media por 30 minutos aproximadamente.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
HUEVOS BÚHO
Receta de:
Raquel Soto Berríos
Localidad:
Olmué
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (6 porciones)
6 huevos
1 yogurt natural sin azúcar.
1 atadito de albahaca
6 aceitunas
1 zanahoria
PASO 1:
Hervir los huevos por 10 minutos, pelar y partir por la mitad.
PASO 2:
Extraer la yema y en un recipiente mezclar con el yogurt natural, rellenar los huevos.

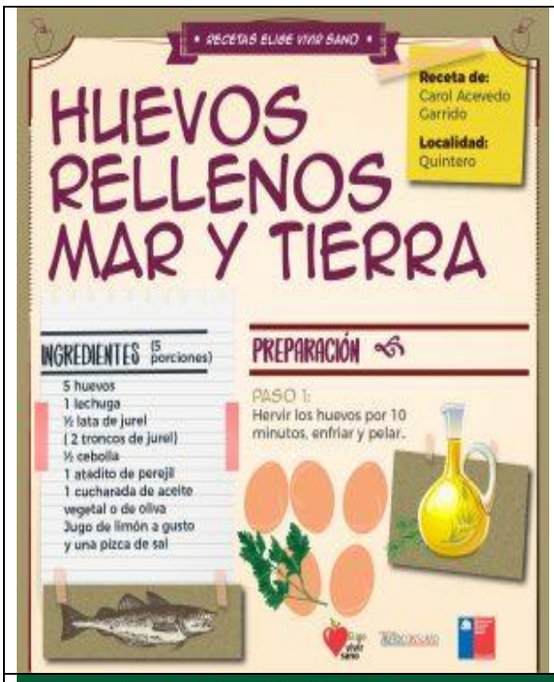
PASO 3:
Cortar las aceitunas en rodajas y colocar en los huevos haciendo la forma de los ojos junto a la albahaca y zanahoria cortada en forma de triángulo como nariz.
PASO 4:
Esta preparación se puede servir como entrada sobre un colchón de ensaladas de distintos colores o como plato de fondo con alguna guarnición.

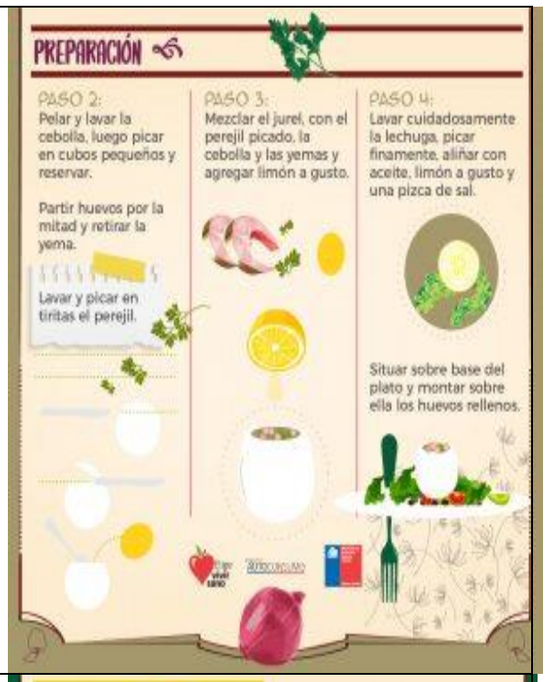
RECETAS ELIGE VIVIR SANO
JUREL ARVEJADO
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (4 personas)
4 porciones de tronco de jurel
1 cebolla grande
2 zanahorias
1 pimentón
1 taza de arvejas
4 tomates maduros
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite
Una pizca de sal y opcionalmente pimienta y orégano
PASO 1:
Aliñar el jurel con una pizca de sal y opcialmente pimineta y orégano, dejar reposar en una fuente.
PASO 2:
Lavar, pelar y picar en cubos pequeños la cebolla y la zanahoria. Lavar y picar en cubos pequeños el pimentón y el ajo. Lavar, pelar y picar en cubos mediano tomate.


PREPARACIÓN
PASO 3:
En una olla hacer un sofrito con la cebolla, zanahoria, pimentón y ajo. Agregar los tomates y cocinar por 5 minutos a fuego medio-alto.
Agregar las arvejas y agregar media taza de agua y cocinar por 20-30 minutos a fuego medio, hasta que el tomate pierda su firmeza.
PASO 4:
Incorporar los trozos de jurel y cocinar a fuego medio por 15-20 minutos, girar cuidadosamente el jurel para que la cocción sea pareja. Agregar más agua a la salsa, de ser necesario.
PASO 5:
Servir acompañado de abundante salsa.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
QUEQUE DE PLÁTANO
Receta de:
Rosa Díaz Villarroel
Localidad:
Quintero
INGREDIENTES (18 porciones)
2 tazas de harina de avena* o integral
3 huevos
3 plátanos maduros
1/3 taza de aceite vegetal
3 cucharadas de miel o ½ taza de jugo de naranja madura para endulzar
3 cucharaditas de polvo de hornear
Puedes hacer tu propia harina de avena, moliendo la avena en una licuadora o en una procesadora.
PREPARACIÓN
PASO 1:
En un recipiente, batir los huevos, agregar la miel o jugo de naranja, posteriormente agregar el aceite
PASO 2:
Luego, incorporar la harina cernida, junto con los polvos de hornear, y mezclar con movimientos envolventes.

PREPARACIÓN
PASO 3:
Moler los plátanos y añadir a la mezcla.
PASO 4:
Con una servilleta o papel absorbente, aceitar el molde. Verter la mezcla y llevar a horno precalentado, a temperatura media por 40 minutos.


RECETAS ELIGE VIVIR SANO
HUEVOS RELLENOS MAR Y TIERRA
Receta de: Carol Acevedo Garrido
Localidad: Quintero
INGREDIENTES (5 porciones)
5 huevos
1 lechuga
½ lata de jurel
(2 troncos de jurel)
½ cebolla
1 atadito de perejil
1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
Jugo de limón a gusto y una pizca de sal
PREPARACIÓN
PASO 1:
Hervir los huevos por 10 minutos, enfriar y pelar.


PREPARACIÓN
PASO 2:
Pelar y lavar la cebolla, luego picar en cubos pequeños y reservar.
Partir huevos por la mitad y retirar la yema.
Lavar y picar en tiritas el perejil.
PASO 3:
Mezclar el jurel, con el perejil picado, la cebolla y las yemas y agregar limón a gusto.
PASO 4:
Lavar cuidadosamente la lechuga, picar finamente, aliñar con aceite, limón a gusto y una pizca de sal.
Situar sobre base del plato y montar sobre ella los huevos rellenos.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
ENSALADA FRESCA DE ATÚN
Receta de: María Santana Carrasco
Localidad: Rinconada
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (4 porciones)
1 lata de atún al agua
2 tomates.
1 lechuga.
1 taza de choclo.
1 pote pequeño de quesillo.
2 cucharaditas de aceite vegetal o de oliva.
Limón a gusto y una pizca de sal.
OPCIONAL: 1 atadito de cilantro picado fino
PASO 1:
Cocinar el choclo en agua hirviendo por 5-7 minutos aproximadamente, enfriar y reservar.
Lavar los tomates cuidadosamente, pelar y cortar en cubos medianos.
Lavar, sanitizar y enjuagar la lechuga, estilar y picar en tiras finas.
Picar en cubos el quesillo.

PREPARACIÓN
PASO 2:
Escurrir la lata de atún y poner en un recipiente junto a los tomates, lechuga, choclo, quesillo, opcionalmente agregar el cilantro y mezclar.
PASO 3:
Aliñar con aceite, limón a gusto y pizca de sal.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
CROQUETAS DE GARBANZOS
Receta de: Rosa Aravena Cerda
Localidad: Olmué.
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (4 porciones)
250 gramos de garbanzos
1 cucharadita de maicena
2 cebollas
1 zanahoria
2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
pizca de sal
PASO 1:
La noche anterior poner en remojo los garbanzos.

PREPARACIÓN
PASO 2:
Botar el agua de remojo de los garbanzos y enjuagar. Cocer garbanzos junto a cebollas y zanahoria, por una hora aproximadamente.
PASO 3:
Una vez cocidos los ingredientes, procesar hasta que quede una mezcla homogénea.
Posteriormente, agregar la maicena y amasar dando forma redondeada y plana a la croqueta.
PASO 4:
Con una servilleta o papel absorbente agregar unas gotitas de aceite a una fuente.
Luego colocar las croquetas y cocinar en el horno por 10 minutos aproximadamente.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
TORTILLA DE LECHUGA
Receta de:
Fernando Espinoza Navia
Localidad:
La Ligua
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (4 porciones)
1 lechuga
3 huevos
½ zanahoria
Orégano
Pizca de sal
OPCIONAL:
1 cucharadita de jengibre
PASO 1:
Batir los huevos, agregar orégano y pizca de sal.
PASO 2:
Lavar y picar la lechuga en tiras finas.
PASO 3:
Lavar y rallar la zanahoria y opcionalmente hacer lo mismo con el jengibre.
PASO 4:
Mezclar la lechuga con la zanahoria, el jengibre y el huevo batido.
PASO 5:
Cocinar la tortilla en un sartén antiadherente por 15-20 minutos aproximadamente, a fuego medio.
RECETAS ELIGE VIVIR SANO
CREMA DE LENTEJAS
PREPARACIÓN
INGREDIENTES (4 personas)
2 tazas de lentejas
1 cebolla
1 zanahoria
½ pimentón
2 cucharadas de aceite
Pimienta
PASO 1:
La noche anterior dejar remojando las lentejas en agua.
PASO 2:
Antes de cocinar, botar el agua y lavarlas.
PASO 3:
En una olla agregar las lentejas y 4 tazas de agua. Dejar cocinar hasta que estén blandas.
PREPARACIÓN
PASO 4:
Picar la cebolla, la zanahoria y el pimentón en cuadritos chicos. Poner el aceite en un sartén y hacer un sofrito con las verduras. Aliñar a gusto y reservar.
PASO 5:
Una vez que las lentejas estén cocidas, agregar el sofrito. Mezclar.
PASO 6:
Procesar en una licuadora hasta que las lentejas estén bien molidas. Agregar agua si es necesario.
Si no tienes licuadora, puedes comerlas como guiso.
PASO 7:
Servir caliente.
* Opcional cocinar un huevo duro y agregar dos rodajas a la crema.
RECETAS ELIGE VIVIR SANO
CAZUELA DE POLLO
INGREDIENTES (para 5 porciones)
5 papas medianas
5 trozos medianos de zapallo
5 trutros de pollo (corto o largo) sin piel
1 cebolla mediana
2 zanahorias
½ pimentón
2 litros de agua hervida
¼ taza de arroz
Una pizca de sal y una cucharadita de aceite
1 taza de porotos verdes (opcional)
Orégano, pimienta, comino, perejil (opcional)
PREPARACIÓN
PASO 1:
Lavar y pelar todas las verduras. Cortar por la mitad las papas, picar la cebolla y zanahoria en cubitos y el pimentón en tiras finas.
PASO 2:
Sofreír la cebolla y zanahoria, agregar pizca de sal y opcionalmente orégano, pimienta o comino. Agregar los trutros de pollo sin piel y mezclar cuidadosamente.
#DíaDeLaCocinaChilena
PREPARACIÓN
PASO 3:
Agregar las papas y el zapallo y cubrir con los 2 litros de agua hervida. Cocinar por aproximadamente 25-30 minutos a fuego medio.
PASO 4:
Agregar el arroz y cocinar por 10 minutos más, opcionalmente agregar la taza de porotos verdes y seguir cocinando por 10 minutos más.
PASO 5:
Al momento de servir, opcionalmente puedes espolvorear el perejil lavado y picado finamente.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
CARBONADA
INGREDIENTES (para 5 a 6 porciones)
1 ½ taza de carne molida
½ cebolla mediana
6 papas medianas
¼ kilo de zapallo
2 zanahorias medianas
1 pimentón pequeño (rojo o verde)
½ kilo de arvejas o choclo (lo que tengas disponible en tu hogar)
1 ½ -2 lts de agua caliente
OPCIONAL: 1 atadito de cilantro o perejil picado, orégano
PREPARACIÓN
PASO 1: Lavar y pelar las papas, zapallo, zanahoria y cebolla. Luego cortar las papas y zapallo en cubos medianos y cortar la zanahoria y cebolla en cubos pequeños, luego lavar y picar en tiritas el pimentón. Reservar.

#DíaDeLaCocinaChilena
PREPARACIÓN
PASO 2: En una olla sofreir la cebolla, zanahoria y el pimentón, agregar la carne molida y condimentar con una pizca de sal y opcionalmente orégano.
Agregar las papas y el zapallo picado. Agregar el agua caliente, revolver y cocinar tapado a fuego medio por 20 minutos.
PASO 3: Agregar las arvejas o el choclo a la preparación y revolver suavemente, mantener cocción por 5-10 minutos más, hasta que todas las verduras estén cocidas.
Al momento de servir opcionalmente puedes espolvorear cilantro o perejil picado.

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
CHARQUICÁN DE VERDURAS CON HUEVO
INGREDIENTES (para 5 porciones)
1 cebolla mediana
1 zanahoria mediana
¼ de zapallo
6 papas medianas
2 tazas de choclo, arvejas o primavera congelada (lo que tengas disponible en tu hogar).
5 huevos
1 cucharada de aceite
Una pizca de sal
OPCIONAL: orégano, aji de color, cilantro
PREPARACIÓN
PASO 1: Lavar y pelar cebolla, zanahoria, papas y zapallo. Luego cortar la cebolla y la zanahoria en cubos pequeños. Cortar las papas y zapallo en cubos medianos. Reservar.
PASO 2: En una olla sofreir la cebolla, zanahoria y una pizca de sal, opcionalmente agregar orégano y ají de color, revolver y mezclar bien.

#DíaDeLaCocinaChilena
PREPARACIÓN
PASO 3: Agregar el zapallo y las papas picadas y cubrir con agua caliente, cocinar por 15-20 minutos a fuego medio.
PASO 4: Hervir los huevos por 10 minutos, dejar enfriar, pelar y cortar en gajos. Reservar.
PASO 5: Agregar el choclo o arvejas o primavera congelada y cocinar por otros 5 minutos, con un mortero machacar/moler los ingredientes.
PASO 6: Servir el charquicán acompañado de los huevos, espolvoreando opcionalmente el cilantro picado.

DEL MAR A LA MESA
ZAPALLITOS RELLENOS CON CHORITOS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Ingredientes
1 kilo de choritos limpios
10 zapallitos o calabacines
2 cebollas
2 tazas de choclo (desgranado)
3 cucharadas de queso rallado
3 tomates maduros
2 cucharadas de aceite
Sal, pimienta y orégano
www.eligevivirsano.cl
Elige vivir sano

Preparación
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Corte el zapallito por la mitad y retire todo el interior (no deseche la pulpa).
Prepare un sofrito con una gotita de aceite, las cebollas cortadas finas, agregue los tomates pelados y picados en cuadritos, la mitad de la pulpa del zapallito picada y el choclo.
Cocine a fuego lento hasta que el tomate se deshaga y la preparación espese lo suficiente para rellenar los zapallitos, agregue los choritos, salpimente a gusto y cocine otros 5 minutos.
Cocine los zapallitos en agua hirviendo por 5 minutos, retire y reserve en lugar fresco.
Rellene los zapallitos, dispóngalos en una fuente, espolvoree queso ralladosobre estos y lleve a horno fuerte por 7 minutos.
www.eligevivirsano.cl
Elige vivir sano

BUDÍN DE QUINOA

Ingredientes:

-2 tazas de quinoa
-1 cebolla
-4 zapallos italianos
-1 zanahoria
-4 huevos
-1 diente de ajo
-1 cdta. aceite de oliva
-sal

www.elegevivirsano.cl

BUDÍN DE QUINOA

Preparación:

- Poner la quinoa en un colador y lavar bien hasta que el agua salga transparente.
- En una olla, echar 2 tazas de la quinoa recién lavada y 4 de agua y dejar cocer por 20 min a fuego bajo (como el arroz).
- Mientras se prepara la quinoa, cortar en cuadritos chicos la cebolla, el zapallito italiano y la zanahoria.
- En otra olla hacer el sofrito de cebolla y ajo, agregar los zapallitos y la zanahoria. Dejar cocinar por 10 min.
- Pasado los 10 minutos verificar que el zapallito italiano haya soltado su jugo y esté bien cocido. Retirar del fuego.
- Agregar los 4 huevos enteros, la quinoa cocida, salpimentar a gusto, revolver e incorporar muy bien todos los ingredientes.
- Luego verter todo en una fuente y hornear por 30 min a fuego alto.

www.elegevivirsano.cl

PANQUEQUE DE ZAPALLO ITALIANO
PARA 4 PERSONAS

Ingredientes:

2 Tazas de zapallos italianos.
2 Huevos.
4 Cucharadas de aceite.
¾ Taza de harina.
½ cdta. nuez moscada.
1 Cebolla.
400g Champiñones.
400g Espárragos.
Sal y pimienta.

www.elegevivirsano.cl

PANQUEQUE DE ZAPALLO ITALIANO

Preparación:

- En un bol mezclar el zapallo italiano rallado fino con los huevos, harina, nuez moscada, sal y pimienta.
- Calentar el sartén con una gotita de aceite, baja a fuego bajo y luego verter 3 cucharadas de la mezcla, cocinar por 2 minutos y luego voltear el panqueque y cocinar por 2 minutos más.
- Retirar el panqueque y repetir el procedimiento.

Preparación relleno:

-En un sartén calentar 2 cucharadas de aceite a fuego bajo y cocinar la cebolla picada en pequeños cuadritos.
- Agregar los champiñones cortados en láminas y los espárragos cortados pequeños.
- Aumentar la temperatura a fuego medio.
- Luego distribuir la mezcla en cada uno de los panqueques y enrollar.
- Servir caliente.

www.elegevivirsano.cl

HAMBURGUESA DE COCHAYUYO

Ingredientes:

1 taza de cochayuyo cocido, picado en trozos pequeños.
¼ de cebolla picada.
½ taza de pimentón picado (rojo y verde)
1 diente de ajo molido.
2 cucharadas de harina.
3 huevos.
1 Cucharada de aceite

www.elegevivirsano.cl

HAMBURGUESA DE COCHAYUYO

Preparación:

-Durante la noche dejar reposar el cochayuyo en agua con vinagre.

-Al dia siguiente cortar el cochayuyo en pequeños cuadritos y cocerlo en agua hirviendo durante 15 minutos.

-Mientras se cocina el cochayuyo preparar sofrito con el ajo, los pimentones, la cebolla y sal a gusto.

-Luego incorporar el cochayuyo cocido y revolver 5 minutos.

-Dejar enfriar e incorporar a la mezcla de huevos y harina, separar en 5 y formar las hamburguesas.

-Luego dorarlas en un sartén o al horno.

www.elegevivirsano.cl

TU CENA SALUDABLE
Entrada de tacitas de pepino
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
INGREDIENTES:
2 pepinos medianos
150 grs. de queso fresco
1 yogurt natural light
1 lata de atún en agua
75 grs. de zanahoria rallada
Pimienta y sal
Ciboulette
PREPARACIÓN:
1. Pelar el pepino, cortarlo en partes iguales, ahuecarlos y reservar la pulpa
2. Moler la pulpa con el queso fresco, luego mezclar con el resto de los ingredientes y condimentar
3. Llenar las tacitas y espolvorear ciboulette picado
www.elegevivirsano.cl
Elige vivir sano

RECETAS ELIGE VIVIR SANO
CREMA DE ZAPALLO
INGREDIENTES
500g de zapallo
1 zanahoria
1 cebolla
2 dientes de ajo
PREPARACIÓN
PASO 1:
Hervir todos los ingredientes en agua hasta que el zapallo quede blando.
PASO 2:
Poner los ingredientes en una licuadora.
PASO 3:
Agregar una pizca de pimienta y servir.
Elige vivir sano

BATIDO DE FRUTILLA Y YOGURT NATURAL
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
1 vaso de yogur natural descremado.
3 frutillas grandes.
½ plátano.
1 cucharada de miel de abejas
3 cucharadas de granola o avena instantánea
½ cucharadita de jengibre en polvo
PREPARACIÓN:
1. Mezclar todo en una licuadora y batir por 1 minuto.
2. Servir el batido en un bowl y decorar con las semillas que más te gusten.
www.elegevivirsano.cl
Elige vivir sano

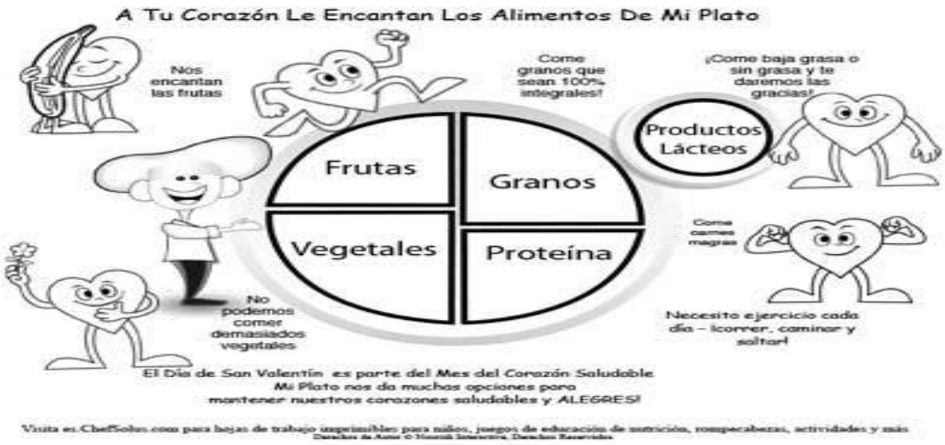
SALSA DE YOGURT Y MENTA
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Ingredientes:
1 yogurt natural light
Pimienta
1 diente de ajo
Pizca de sal
Zumo de medio limón
6 hojas de menta
1 cdta de aceite de oliva
www.elegevivirsano.cl
Elige vivir sano

TORTILLA DE ATÚN
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
INGREDIENTES:
1 Tarro de atún en agua
2 Huevos
Sal y aceite
PREPARACIÓN:
1. Separa las claras de las yemas, bate las claras durante 2 minutos.
2. Luego incorpora las yemas y sal. Sigue batiendo.
3. Elimina el agua del tarro de atún y mezcla con los huevos.
4. En un sartén, calienta un poco de aceite y agrega la mezcla de la tortilla.
6. Cocina a fuego lento por 5 minutos.
7. Dar vuelta con un plato y cocina durante 5 minutos más.
www.elegevivirsano.cl
Elige vivir sano

BROCHETA DE PECHUGA DE PAVO CON VERDURAS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
INGREDIENTES:
- Pechuga de pavo
- Zapallo italiano
- Pimiento amarillo
- Cebolla
- Aceite, sal y pimienta
PREPARACIÓN:
1. Cortar el pavo y salpimiéntalo.
2. Limpia y trocea las verduras a cubos pequeños.
3. Monta los ingredientes en la brocheta.
4. Cocínalos en el horno o a la plancha.
www.elegevivirsano.cl
Elige vivir sano

ARROZ CON CHAMPIÑONES
Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Gobierno de Chile
INGREDIENTES:
1 Taza de arroz
1 Bandeja de champiñones cortados finitos
1 Taza de arvejas cocidas
3 Tazas de agua hervida
½ Taza de cebolla picada fina
1 Taza de tomate picado
2 Cucharadas de aceite
Sal y pimienta a gusto
PREPARACIÓN:
1. En una olla grande saltea el arroz, tomate, champiñones y cebolla en aceite durante 10 minutos revolviendo de vez en cuando.
2. Agrega agua, sal y pimienta a gusto, mezcla bien.
3. Tapa y cocina por 20 minutos a fuego lento.
4. Añade las arvejas y revuelve antes de montar el plato.
www.eligevivirsano.cl
Elige vivir sano

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES
1 Haz cinco comidas al día. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.
2 Procura beber 8-10 vasos de agua al día. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.
3 Come de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.
4 Realiza una hora de actividad física todos los días y actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana.
5 Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.
6 Dedica menos de dos horas diarias a los juegos de ordenador, a internet y a la televisión.
7 Protege tu espalda. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.
8 Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.
9 Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al servicio.
10 Cuida tu salud para estar sano y fuerte.
VIVIR EN SALUD
sm


A Tu Corazón Le Encantan Los Alimentos De Mi Plato
Nos encantan las frutas
Come granos que sean 100% integrales!
¡Come baja grasa o sin grasa y te daremos las gracias!
Productos Lácteos
Frutas
Granos
Vegetales
Proteína
Come carnes magras
No podemos comer demasiados vegetales
Necesito ejercicio cada día – ¡correr, caminar y saltar!
El Día de San Valentín es parte del Mes del Corazón Saludable
Mi Plato nos da muchas opciones para mantener nuestros corazones saludables y ALEGRES!
Visita es.ChefSolus.com para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más
Derechos de Autor © Natalia Isaacstirn. Derechos Reservados