

El Recetario Saludable En Casa, elaborado por la Municipalidad de Temuco a través de su departamento de Salud, es un documento que nace de la necesidad de fomentar el consumo de alimentación sana en la población. Su finalidad es inculcar hábitos saludables para mejorar la calidad de vida en la comunidad.

En este recetario, podrás conocer distintas alternativas de preparaciones, que podrás usar para el desayuno, almuerzo, cena o alguna ocasión especial.

A continuación, los invitamos a cocinar en familia y conocer estas exquisitas recetas saludables.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, debes comer sano y realizar actividad física diariamente.
- Debes pasar menos tiempo frente al televisor y caminar diariamente un mínimo de 30 minutos diarios.
- Consume alimentos con poca sal y evita su uso.
- Si quieres tener un peso ideal, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón, evitando las frituras y alimentos altos en grasas como cecinas, embutidos y aderezos, entre ellos la mayonesa.
- Come a lo menos 5 veces por día frutas y verduras frescas de distintos colores.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener tu corazón sano, come pescado al horno o a la plancha de forma ocasional.
- Consume legumbres dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma entre 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



PAN DE MOLDE INTEGRAL

Ingredientes:

- ½ kilo de harina de trigo integral
- 1 cdta. de levadura seca en polvo
- 1 cda. de miel
- 1 cdta. de sal (puede ser sal de mar)
- 1 a 2 cdas. de aceite de oliva o canola
- Agua tibia

Preparación:

En un bowl, debes poner la harina y en el centro echar la porción de levadura, miel y ½ taza de agua tibia. Luego, debes mezclar los ingredientes y dejar reposar durante 10 minutos.

Posteriormente, debes agregar el resto de los ingredientes y mezclarlos. En paralelo, deberás ir vertiendo agua hasta que logres una masa suave y homogénea.

Luego, tendrás que disponer la masa en un molde rectangular, dejándolo reposar por 1 hora (tapado con un paño en un lugar tibio) para que la masa crezca (leude). Finalmente, deberás llevar la masa a un horno precalentado a 180° por 50 a 60 minutos hasta que suba y esté dorado, listo para servir.



GRANOLA CASERA

8 A 10 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 ½ taza de avena tradicional
- ½ taza de almendras en rodajas
- ½ taza de nueces
- ½ taza de pasas
- ½ taza de semillas de maravillas o calabaza
- 1 cda. de vainilla líquida
- 2 cdas. Aceite de oliva
- 3 cdas. de miel (o 60 gotas de stevia)

Preparación:

En un bowl, deberás depositar la avena, frutos secos, semillas, aceite, vainilla y la porción de miel (o stevia), donde debes mezclar los ingredientes hasta que todo quede bien impregnado.

Tras completar el primer paso, deberás esparcir la masa en una placa de horno (idealmente sobre una plancha de silicona o papel mantequilla) y llevar a horno medio en 180° grados por 30 a 35 minutos.

Cuando se cumpla el tiempo, debes retirar la placa del horno y dejar enfriar durante 10 minutos para agregar las pasas y servir.



YOGURT CON GRANOLA

10 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt
- 2 tazas de granola casera
- 3 manzanas rojas
- 1 cda. de chocolate amargo en polvo

Preparación:

En primer lugar, deberás cortar las 3 manzanas en cubos pequeños, luego, debes verter el yogurt dentro de un recipiente de vidrio. Para esta preparación, debes contar con a lo menos 10 envases de vidrio de similar tamaño.

Después de introducir el yogurt, mézclalo con los cubitos de manzana, agregue la granola y revuelva bien con una cuchara.

Finalmente a modo de decoración, puedes agregar chocolate amargo a gusto.



HOT CAKES DE AVENA

3 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 ½ taza de avena
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- ½ manzana o plátano
- 2 cdas. de miel / 40 a 50 gotas de endulzante
- Canela a gusto
- Aceite de canola u oliva

Preparación:

Para iniciar este platillo debe verter la leche, fruta y miel en la juguera, mezclando todo hasta disolver los ingredientes. Luego, agrega los huevos, la porción de avena y canela.

En segunda instancia, tienes que volver a combinar los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea. Tras conseguir la masa, introduce los hotcakes en una sartén con una pizca de aceite y dóralos por ambos lados.

Recuerda, que además este platillo se pueden acompañar con fruta fresca, yogurt o mermelada casera.



PAN PITA INTEGRAL DE AVENA Y ORÉGANO

2 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena (también puede ser integral)
- ½ cdta. de orégano
- 1 cdta. de aceite de canola u oliva
- Pizca de sal
- Agua

Preparación:

Debes introducir en un bowl la harina, sal y orégano, para luego mezclar y agregar el aceite y agua necesaria para obtener una masa firme. Posteriormente debes formar el pan pita con la mano o uslero (también se puede uslerear en una bolsa).

Cuando estén formados los diseños del pan, debes colocar la masa en una sartén caliente y dorar aproximadamente por 2 a 3 minutos por lado. Recuerda que no es necesario que la sartén tenga aceite al momento de dorar.

Una vez finalizada la preparación, se recomienda consumir inmediatamente.



AVENA CON CANELA Y MANZANA

2 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 taza de avena tradicional
- 1 ½ taza de agua
- 1 manzana
- ¼ taza de nueces (opcional)
- Canela
- 2 cdas. de miel o 50 gotas de endulzante

Preparación:

Inicialmente, debes introducir la avena junto con el agua en una olla y cocinar a fuego lento. Paralelamente, corta la manzana en trozos finos mientras hierve nuestra mezcla.

Al momento de hervir, debemos agregar la manzana en trozos y cocinar durante 3 a 4 minutos a fuego lento.

Finalmente, debes servir la mezcla en pocillos individuales y agregar miel, canela y nueces a gusto.



TORTILLA DE PAPAS Y JUREL

2 PORCIONES

Ingredientes:

- ½ lata de jurel
- 1 cdta. de sal
- 2 cdas. de aceite
- 2 huevos
- ½ cebolla
- 1 papa rallada

Preparación:

Debemos picar la cebolla en cuadros pequeños y sofreír en aceite, hasta que quede transparente y cocida. Luego, debes pelar la papa y cortar en láminas para hervirla en agua con sal hasta que esté blanda.

Al mismo tiempo, hay que lavar y desmenuzar el jurel hasta que quede bien limpio, para mezclarlo con la papa molida, la cebolla, los dos huevos (previamente batidos) y sal, hasta conseguir una masa homogénea.

A continuación, debes calentar una sartén a fuego bajo y verter la tortilla, para cocinar nuestra tortilla durante 5 minutos (tapada). Posteriormente, damos vuelta la tortilla con ayuda de la tapa y cocinamos durante 5 minutos más.

Finalmente, debemos dejar reposar el platillo por 5 minutos, para trozar y servir.



CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

4 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- ½ zapallo italiano
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- ½ pimentón (verde o rojo)
- 1 varita de apio
- 100 grs. zapallo camote
- ½ paquete de espinacas
- 50 cc aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Previo a la preparación del platillo, debemos dejar remojando las lentejas durante 4 horas.

Como segundo paso, aplicaremos cortes irregulares a todos los vegetales, y eliminaremos el agua de las lentejas. Después, en una olla introducimos las lentejas e ingredientes, menos el zapallo italiano y las espinacas.

Cuando los vegetales estén a punto, agregaremos el zapallo italiano con cáscara y finalmente las espinacas. Mezclaremos todos los ingredientes en la juguera hasta obtener la consistencia deseada.



SALPICÓN

4 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 lechuga
- 4 papas
- 2 zanahorias
- 6 huevos
- 2 tomates medianos
- 1 cda. de aceite vegetal u oliva
- 1 paquete de cilantro o ciboulette
- Una pizca de sal y limón a gusto.

Preparación:

Primero, debemos cocer las papas y las zanahorias con piel en agua hirviendo para posteriormente dejar enfriar. Luego, pelamos y cortamos en cubitos, mientras agregamos lechuga picada en tiras finas.

En segundo lugar, se deben picar los tomates en cubos medianos y a su vez, hervir los huevos por 10 minutos para luego enfriarlos y cortarlos en gajos.

Luego de trozar todos los ingredientes, debemos reservarlos en el freezer.

Finalmente, introduciremos todos los ingredientes en un bowl, los que aliñaremos con una pizca de sal y limón a gusto. Opcionalmente podemos espolvorear el cilantro picado o ciboulette.

A top-down view of a white ceramic bowl with a blue rim, filled with a colorful lentil and mote ceviche. The dish includes cooked lentils, mottos (mote), sliced red onions, green bell peppers, and tomatoes. A lime wedge is placed on top. A wooden-handled spoon is tucked into the bowl. The bowl sits on a light-colored, distressed wooden surface. In the background, there are fresh herbs and a whole tomato.

CEVICHE DE LENTEJAS Y MOTE

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 3/4 taza de mote cocido
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1/2 pimentón cortado en tiritas finas
- 1 puñado cilantro picado
- 1/4 taza de jugo de limón
- Aceite de canola y sal.

Preparación:

Mezclar en un bowl las lentejas previamente cocidas, junto al mote, cebolla y pimentón. Luego, la preparación se debe aliñar con una cucharada de aceite oliva o canola, más jugo de limón y sal.

Por último, debes revolver bien y agregar cilantro picado (opcional) para dejar por una 1 hora, el platillo en el freezer antes de servir.



BERENJENAS Y ZAPALLITOS CON TOMATES

6 PORCIONES

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 3 zapallitos italianos
- 2 cucharadas de perejil picado
- ¼ taza de aceite
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Procedimiento

Pelar las berenjenas y los zapallitos en rodajas, para agregar el ajo picado (idealmente en trozos finos). Luego, debes saltear los vegetales en una sartén durante algunos minutos, donde se deben incluir los tomates pelados y cortados en trozos.

Finalmente agregaremos una pizca de sal, pimienta y perejil picado, para tapar la sartén y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.



CROQUETAS DE VERDURAS

6 PORCIONES

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- $\frac{3}{4}$ agua tibia o caliente
- 2 zanahorias
- 1 taza de zapallo italiano
- 1 cebolla
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 manojo de cilantro
- $\frac{1}{2}$ cdta de aceite oliva o canola

Preparación:

En un bowl agregaremos el agua y la avena, para dejar reposar y reservar. Luego, rallaremos las zanahorias, el zapallo italiano y sofreiremos la cebolla picada con media cucharadita de aceite hasta caramelizar. Una vez lista, se agregarán a la mezcla todos los ingredientes.

Finalmente, debemos dar la forma deseada a la mezcla final, donde introduciremos todo en una sartén, para freír las porciones por ambos lados con una pizca de aceite.



QUESADILLAS SALUDABLES

2 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 pan pita
- 1/2 huevo
- 1/2 tomate
- 1/4 taza de lechuga
- 1/2 palta

Preparación:

Inicialmente debemos cocer el huevo en agua hirviendo y cuando esté listo hay que cortarlo en rodajas. Al mismo tiempo, se debe moler la palta y rebanar el tomate en rodajas .

Luego, se tiene que cortar el pan pita por la mitad y agregar el huevo, junto al tomate y la palta, donde añadiremos la taza de lechuga.

Por último, se debe cortar el pan en 4 trozos iguales para posteriormente servir.



QUEQUE DE ZANAHORIAS Y FRUTOS SECOS

10 PORCIONES

Ingredientes:

- Yogurt natural sin sabor
- 3 huevos
- 1 taza y media de harina
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita y media de levadura en polvo
- 2 zanahorias ralladas
- 3 cucharadas de frutos secos molidos
- 3 cucharadas de miel

Preparación:

En primer lugar se deben batir los 3 huevos, a los que hay que añadir el yogurt, aceite, harina y levadura.

A continuación, mezclar todos los ingredientes hasta quedar totalmente consistente. Luego, incorporamos la zanahoria rallada, miel y frutos secos picados.

Verter la masa en un molde e introducir a un horno previamente calentado a 180 grados durante 25 a 30 minutos. Posteriormente se debe dejar enfriar durante unos minutos para servir.



PEPITAS SIN AZÚCAR

12 PORCIONES

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de avena
- 1 taza de harina blanca
- ½ taza de tagatosa o 40 gotas de endulzante
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- ½ limón rallado
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Mermelada sin azúcar

Preparación:

En un bowl mezclaremos los huevos, el endulzante y la esencia de vainilla. Luego agregaremos el resto de los ingredientes hasta formar una masa homogénea, que sea fácil de trabajar con las manos.

Con la mezcla, se deben formar 12 bolitas de tamaño medio, donde realizaremos una abertura a cada una en el centro. A continuación, rellenaremos la abertura con mermelada sin azúcar.

Finalmente, dejaremos nuestra preparación sobre papel mantequilla o una lámina de silicona y la introduciremos en un horno previamente calentado a 180 grados por 12 minutos, para dejar enfriar y luego, disfrutar.



MERMELADA DE FRUTOS ROJOS SIN AZÚCAR

Ingredientes:

- 3 tazas de frutos rojos congelados
- 4 cucharadas de endulzante en polvo
- Agua

Preparación:

Primero, debemos lavar y moler los frutos rojos con un tenedor haciendo un puré y lo dejamos reposar durante unos minutos. Prontamente, los frutos machacados hay que añadirlos a una olla a fuego lento durante media hora, logrando así la consistencia deseada.

Es importante recalcar, que los frutos rojos se deben revolver continuamente y una vez que está lista la cocción, se deben dejar enfriar .

Una vez tibio, se debe agregar el endulzante y revolver para verter la mezcla en un frasco de vidrio, el cual se deberá hervir por 5 minutos en agua (frasco tapado). Finalmente, el recipiente se debe refrigerar durante algunas horas antes de consumir.



OMELETTE DE QUESO Y TOMATE

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 tomate picado
- 1 lámina de queso
- Ciboulette
- Una pizca de sal
- Aceite de canola

Preparación:

Antes de iniciar nuestro omelette, debemos calentar el aceite en una sartén. Al mismo tiempo, batiremos los huevos y agregaremos el resto de los ingredientes hasta formar una mezcla consistente.

Una vez listo el aceite, introducimos la mezcla y freímos hasta formar una tortilla. Recuerda que debes evitar que los bordes se peguen con la base de la sartén.

Al retirar la preparación, debemos espolvorear nuestro omelette con ciboulette previamente picado y luego decoramos el platillo con rodajas de tomate y hojitas de albahaca.

Nota: el omelette se puede preparar con champiñones, jamón, perejil, entre otros ingredientes.



TARTA DE YOGHURT SIN HORNO

8 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 litro de yogurt descremado sabor frutilla
- 200 cc. de crema diet
- 2 sobres de gelatina sin sabor (40gr)
- 1 caja de gelatina 0% azúcar sabor frutilla

Preparación:

Primero, hay que disolver en una media taza de agua dos sobres de gelatina sin sabor, luego mezclar y dejar reposar. Cuando esta ya forme una consistencia sólida, se debe calentar a baño maría o en microondas hasta que quede líquido nuevamente.

Asimismo, en un bowl hay que mezclar el yogurt, la crema y agregar la gelatina líquida previamente calentada, cuya combinación se debe esparcir en un molde para refrigerar durante 30 minutos. En paralelo, debemos preparar la gelatina con sabor y dejar entibiar a temperatura ambiente.

Una vez la mezcla está cuajada, agregaremos cuidadosamente la gelatina con sabor (tibia) a la mezcla y nuevamente llevaremos al freezer por unas 4 horas. Una vez listo puedes agregar frutas para decorar y servir.



HUMMUS BÁSICO

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cdas. aceite de oliva o canola
- Sal a gusto
- Jugo de limón
- 1 cucharada de sésamo
- Agua

Preparación:

Este plato es muy fácil de preparar, ya que el hummus es un puré de garbanzos al que se le añaden otros ingredientes que le dan un toque sensacional al paladar.

En primer lugar, debes cocer las dos tazas de garbanzos (previamente remojados en el día anterior) para luego batir las legumbres con el aceite de oliva, jugo de limón y agua, hasta lograr la consistencia deseada.

Finalmente, puede condimentar con sal a gusto y servir con un poco de aceite de oliva y ají de color.



MAYONESA VEGETAL

Ingredientes:

- 1 papa
- 1 zanahoria
- 1 taza de aceite vegetal maravilla o canola
- Medio diente de ajo
- Media taza de leche descremada
- Jugo de 1 limón.

Preparación:

En primer lugar, se debe cocer la papa y zanahoria (sin pelar) en una olla con agua sin sal. Una vez cocidas, se debe quitar la cáscara de la papa y zanahoria, para añadir en una licuadora junto con la leche y así hacer la mezcla.

Por último, se debe agregar aceite, ajo y jugo de limón con una pizca de sal, para nuevamente introducir la mezcla a la licuadora.

Recuerda que esta preparación, sirve para condimentar cualquier tipo de platillos y preparaciones.



INFUSIONES, JUGOS Y AGUAS SABORIZADAS

Limonada endulzada con miel

En un litro de agua, exprimir el jugo de 3 limones y añadir 3 cucharadas de miel, revolver y servir.

Infusión de manzana cocida

Picar 1 manzana en cubos y cocer entre 15 a 20 minutos en 1 litro y medio de agua. Dejar enfriar, retirar la manzana picada y servir.

Agua de naranja

En un litro de agua debes añadir las rodajas de 1 naranja, para dejar reposar por 20 minutos y servir.

Jugo de apio

En la juguera debes agregar 5 tallos de apio picados, 1 manzana verde picada, 2 kiwis picados, más 1 cucharada de miel y agua. Triturar hasta lograr una mezcla homogénea y servir.