



RECETARIO
dieciochero
saludable



EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**

Sopaipillas con Pebre

(10 personas)

Ingredientes:

SOPAIPILLA:

- 350 gramos de harina sin polvos (puede ser integral).
- 170 gramos de zapallo camote cocido y tibio.
- 1 gramo de bicarbonato.
- 50 ml de aceite de oliva (1/4 taza)
- Sal.

PEBRE:

- 2 tomates grandes.
- 1 cebolla mediana.
- 1 diente de ajo (opcional).
- ½ taza de cilantro.
- Jugo de Limón.
- 1 ají verde.



Preparación:

Para la sopaipilla: en un recipiente colocar harina, aceite y zapallo cocido y molido más el bicarbonato en polvo.

Mezclar hasta tener una masa uniforme y amasar hasta que quede suave.

Con uslero: estirar la masa hasta que quede delgada y cortar en círculos de 8 cm de diámetro.

Hornear 5 a 10 minutos.

Para el pebre, lavar el tomate y ají verde, luego picar en cubos pequeños el tomate, ají, cebolla y ajo (opcional). Mezclar todos los ingredientes con el cilantro lavado y agregar el jugo de limón.

APORTE NUTRICIONAL – 1 PORCIÓN

CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
110 Kcal	2,3 g	17,3 g	3,3 g



Ingredientes:

- 3 pimentones.
- 6 huevos.
- 6 cucharadas de queso rallado.
- Sal, pimienta y orégano.

(6 personas)

Pimentones asados con Huevo

Preparación:

Lavar y secar los pimentones.

Cortarlos por la mitad y retirar con la ayuda de una cuchara las semillas.

Luego, colocamos las mitades con la parte interna hacia abajo sobre la parrilla, una vez sellado, se da vuelta y se agrega el huevo y sobre todo este, agregar una cucharada de queso rallado y sal, pimienta y orégano a gusto.

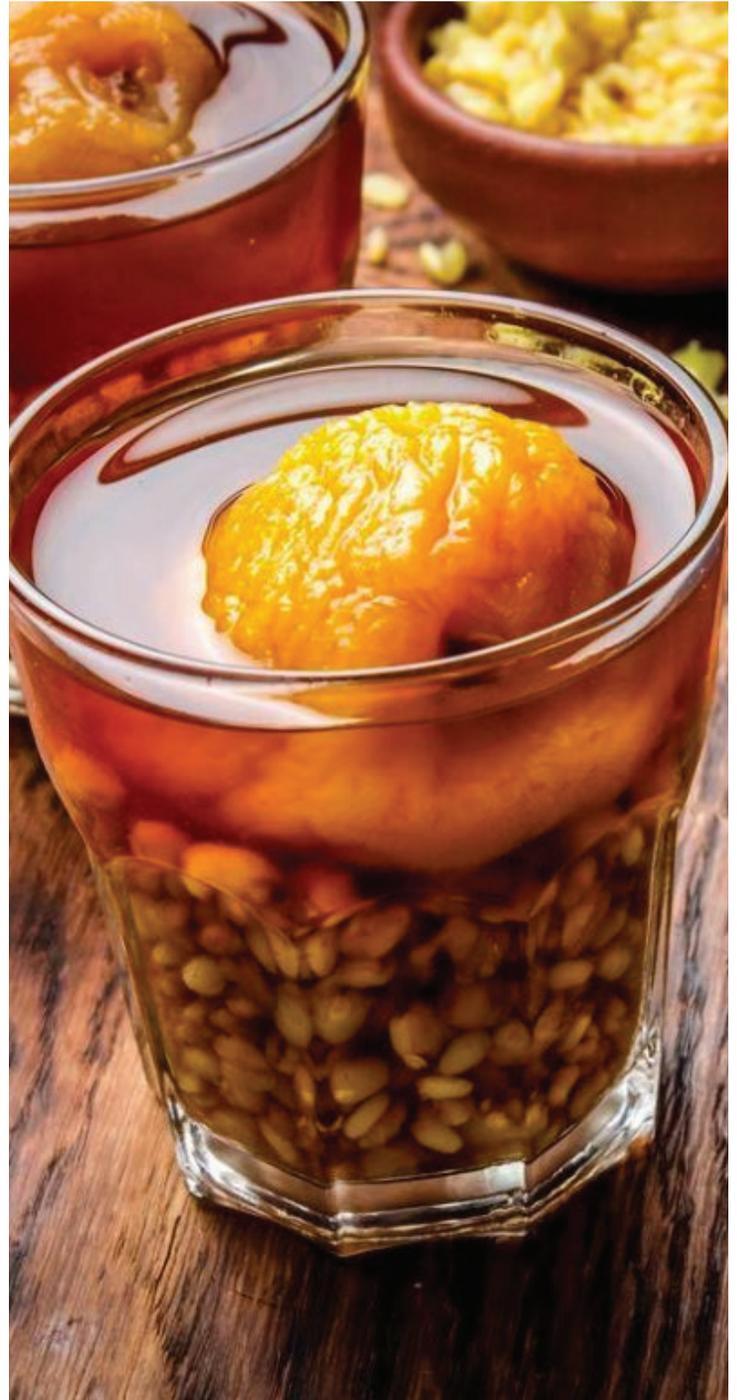
Cocinar hasta que el huevo quede cocido.

APORTE NUTRICIONAL – 1 PORCIÓN (2 unidades)

CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
126 Kcal	9,58 g	3,76 g	4,2 g

Mote con Huesillo

(10 a 15 personas)



Ingredientes:

- 500 gr de Huesillo.
- 1 ½ taza de Mote.

Preparación:

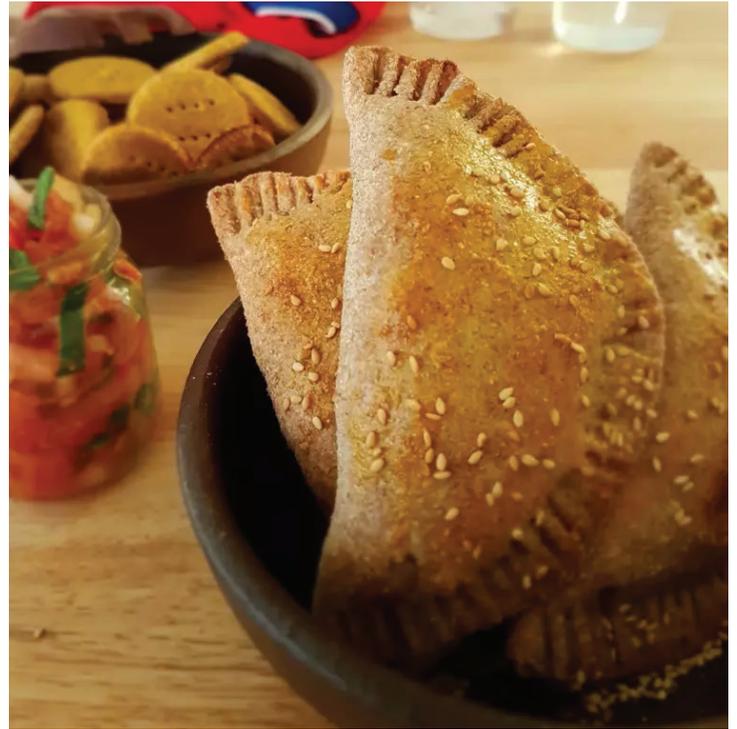
Lavar los huesillos y remojar de un día para otro.
Cocer en una olla tapada con abundante agua por 20-40 minutos.
Dejar enfriar sin sacarlos del agua.
Finalmente, poner los huesillos con su jugo y el mote en un jarro y servirlo frío.

APORTE NUTRICIONAL – 1 PORCIÓN

CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
189 Kcal	3,58 g	45,5 g	0,7 g

Empanaditas de Choritos

(6-8 personas)



Ingredientes:

RELLENO:

- 350 gramos de choritos.
- 2 cucharaditas de aceite.
- 2 cebollas medianas.
- 1 cucharada de comino.
- 1 cucharada de ají de color.
- Una pizca de sal y pimienta.

MASA:

- 2 tazas de harina integral.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 cucharada de sal.
- Agua Tibia.

Preparación:

Para la masa: poner la harina en un recipiente, hacer un hoyo al medio y agregar el aceite.

Disolver la sal con un poco de agua y agregar de a poco a la harina mientras se amasa.

Cuando no se pegue a los dedos está listo.

Estirar con un uslero y cortar círculos de 15 cm de diámetro,

Para el relleno: cortar las cebollas en cubos pequeños y sofreír en un sartén con aceite caliente.

Agregar los aliños y esperar a que la cebolla quede "transparente".

Lavar los choritos, agregarlos y revolver (los choritos ya están cocidos).

A cada círculo de masa, agregar 2 cucharadas del pino con choritos.

Cerrar la empanada y hornear por 15 minutos a 180° hasta que se doren.

APORTE NUTRICIONAL – 1 PORCIÓN

CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
142 Kcal	9,5 g	11,0 g	7,03 g



Ingredientes:

- 1 Tomate.
- 1 Cebolla.
- ¼ taza de Cilantro.
- Sal.
- Aceite de maravilla.

(4 personas)

Ensalada a la Chilena

Preparación:

Lavar, pelar y trozar el tomate en cubitos.
Pelar y picar la cebolla en pluma. Blanquearla y dejar escurrir el agua en colador.
Lavar y picar el cilantro.
Unir todas las verduras y aliñar con sal y aceite.

APORTE NUTRICIONAL – 1 PORCIÓN

CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
73 Kcal	1 g	6,3 g	5,2 g

Empanaditas de Pavo

(6 personas)

Ingredientes:

RELLENO:

- 250 g de carne molida de pavo.
- 2 cucharaditas de aceite.
- 2 cebollas medianas.
- 1 huevo duro.
- 6 aceitunas.
- 1 cucharada de comino.
- 1 cucharada de ají de color.
- Una pizca de sal y pimienta.

MASA:

- 2 tazas de harina integral.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 cucharada de sal.
- Agua Tibia.



Preparación:

Para la masa: poner la harina en un recipiente, hacerle un hoyo al medio y agregar aceite.

Disolver la sal en un poco de agua y agregar de a poco a la harina, mientras se amasa.

Cuando no se pegue en los dedos está lista.

Estirar con un uslero y cortar círculos de 15 cm de diámetro

Para el relleno: cortar las cebollas en cubos y sofreír en sartén con aceite caliente. Agregar comino, ají de color, sal, pimienta, revolver y esperar a que la cebolla quede "transparente". Agregar la carne de pavo molida, cocinar hasta que esté cocida y enfriar.

Cortar la masa con un molde redondo y agregar 2 cucharadas de pavo, una rodaja de huevo y una aceituna. Cerrar la empanada y hornear 15 minutos a 180° o hasta que esté dorada.

APORTE NUTRICIONAL – 1 PORCIÓN (2 unidades)

CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
242 Kcal	16,6 g	31,8 g	5,4 g

(Pan integral 16 unidades)

Chorizán



Ingredientes:

MASA:

- 500 g. harina integral.
- 10 g. de levadura.
- 1 cucharada de sal.
- 3 cucharaditas de aceite de oliva.

PURÉ DE GARBANZOS:

- 400 g de garbanzo.
- Bicarbonato de Sodio.
- Medio Limón.
- Comino, Ají de Color y Sal.
- Perejil.
- Aceite de Oliva.
- ½ Vaso de Agua.

Preparación:

“Activar” la levadura en ½ taza de agua tibia y dejar reposar 3-5 minutos. En un recipiente poner harina integral, sal, aceite y de a poco incorporar la levadura y una taza de agua tibia. Amasar y luego dejar en un lugar tibio por 40 minutos. Luego, amasar y darles forma a los panes. Hornear a 180° por 35 minutos. Lavar los garbanzos cocidos; poner en un recipiente con el jugo de medio limón, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de comino y una de ají de color. Añadir agua y procesar hasta obtener una pasta densa. Para el relleno: grillar una zanahoria o espárrago. Poner esta dentro del pan y agregar en la parte superior una cucharada de puré de garbanzos, un chorrito de aceite de oliva y perejil.

APORTE NUTRICIONAL – 1 PORCIÓN

CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
185 Kcal	8,1 g	33,2 g	2,9 g