



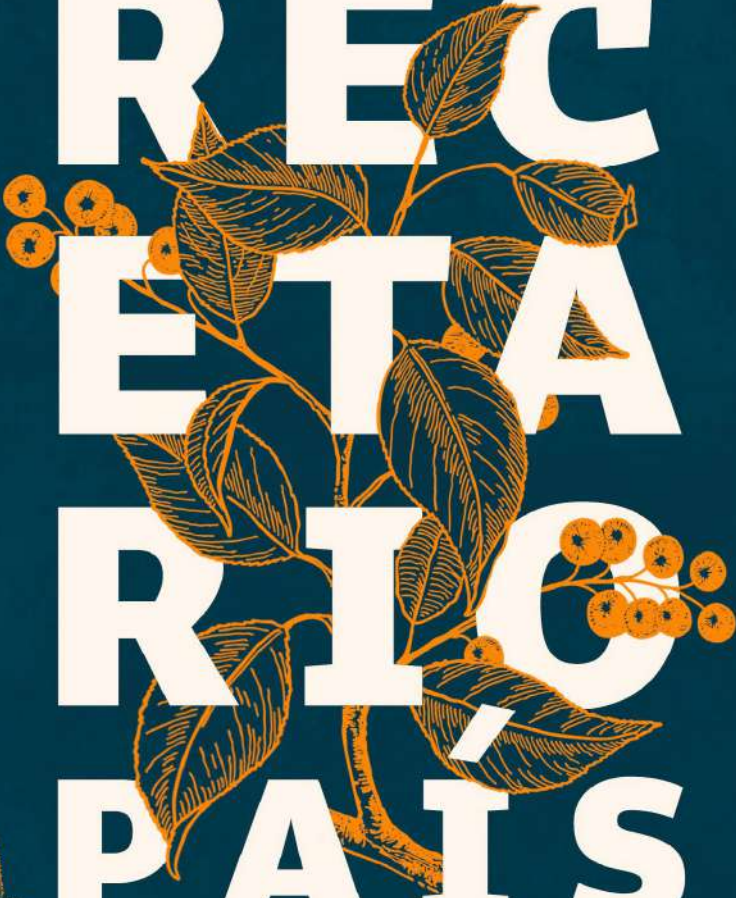
Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Colegio de Nutricionistas
Universitarios de Chile A.G



REC ETA RIO, PAÍS



PREPARACIONES CON
PRODUCTOS CHILENOS DEL
MAR Y DE LA TIERRA

RE CE TA RIO PAÍS

**PREPARACIONES CON
PRODUCTOS CHILENOS DEL
MAR Y DE LA TIERRA**

Publicado por
la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
y
el Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G.

Cita requerida:

FAO y el Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. 2021. *Recetario país - Preparaciones con productos chilenos del mar y de la tierra*. Santiago de Chile. <https://doi.org/10.4060/cb5960es>

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G., juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO o el Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO o el Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G.

ISBN 978-92-5-134777-5 [FAO]

© FAO, 2021



Algunos derechos reservados. Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No-Comercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales.; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es_ES).

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO o Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO o Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: “La presente traducción no es obra de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) o Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. La FAO/el Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. no se hacen responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en español será el texto autorizado”.

Toda controversia que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación aplicables serán las del Reglamento de Mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de conformidad con el Reglamento de Arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (<http://www.fao.org/publications/es>) y pueden adquirirse dirigiéndose a publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: copyright@fao.org.

ÍNDICE

ZONA NORTE

6
• LENTEJAS
CON QUINUA

8
• ENSALADA CHILENA
NORTINA

10
• CALAPURCA

12
• ENSALADA
MARINA

14
• ROLLITOS DE
PALOMETA
CON VERDURAS

16
• POSTRE DE
QUINUA
CON FRUTA

ZONA CENTRO

20
• POROTOS
CON RIENDAS

22
• CAZUELA
DE VACUNO

24
• TOMATICÁN

26
• PANTRUCAS

28
• ZAPALLO ITALIANO
RELLENO

30
• MANZANAS
ASADAS

ZONA SUR

34
• CHARQUICÁN
DE COCHAYUYO

36
• SALPICÓN DE
COCHAYUYO

38
• CANCATO DE TRUCHA
CON PURÉ DE PAPAS
CHILOTAS

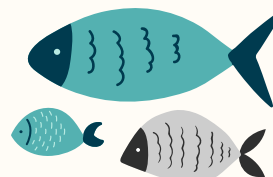
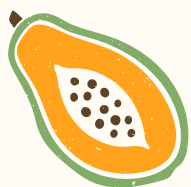
40
• CARBONADA
LOTINA

42
• GARBANZOS AL
HORNO CON MERKÉN

44
• SOPA DE
PIÑONES

46
• MILCAO

48
• CROCANTE DE
MANZANA Y
FRUTOS ROJOS





PRÓLOGO

.

La alimentación adecuada es un derecho humano, que se entiende plenamente realizado cuando todo hombre, mujer, niña o niño, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a los alimentos nutritivos y culturalmente apropiados, o a los medios para obtenerlos.

El objetivo de este recetario, además de aportar a la vida y salud de las personas, es rescatar y valorar la gastronomía chilena, reforzando el derecho a acceder a alimentos culturalmente apropiados para quienes habitan en Chile y aprovechando al máximo el valor nutritivo de los alimentos producidos en nuestro país. Buscamos rescatar preparaciones con raíces en los pueblos indígenas y el sincretismo que caracteriza a la cocina chilena, a su vez, nos regala un momento para sentir esos sabores y aromas que nos llevan al corazón más profundo de sus tradiciones culinarias. El Colegio de Nutricionistas de Chile A.G. y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), a través de estas recetas, quieren aportar con un poco de inspiración para cocinar con alimentos saludables y al alcance de cualquier bolsillo, según la zona en la cual se viva y respetando las estaciones, utilizando productos de temporada para una alimentación más sostenible. Recordando, también, la importancia de cocinar en familia y de traspasar la gastronomía como un patrimonio cultural ancestral.

CECILIA SEPÚLVEDA

Presidenta del Colegio
de Nutricionistas
Universitarios de Chile
Asociación Gremial.

EVE CROWLEY

Representante de la
Organización de las
Naciones Unidas para
la Alimentación y la
Agricultura (FAO)
en Chile.



**ZONA
NORTE**

Lentejas con Quinoa



LENTEJAS CON QUINUA

📍 Zona: Norte
🌤️ Estación: Otoño
🍲 Porciones: 4

🍅 INGREDIENTES

- 200 Gramos lentejas
- 75 Gramos de quinua
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla
- 1 Pimentón verde
- 1 Zanahoria regular
- 1 Tomate
- 1 Diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- Perejil

🍳 PREPARACIÓN

1. Remojar las lentejas durante 12 horas.
2. Picar en pequeños trozos la cebolla, el tomate, el pimentón verde, la zanahoria y el ajo.
3. En una olla, agregar el aceite de oliva y sofreír verduras. Salpimentar a gusto.
4. Añadir las lentejas y cubrir toda la mezcla con agua hasta tres dedos por encima por cinco minutos.
5. Lavar la quinua.
6. Añadir quinua previamente lavada y cocinar por 15 minutos o hasta que esté todo bien cocido.
7. Servir las lentejas con quinua en plato hondo y espolvorear con perejil.

PARA APRENDER

Lentejas: ¿Sabías que las legumbres contienen ácido fítico, un componente que reduce la biodisponibilidad de nutrientes?. Esto quiere decir que el ácido fítico no permite que se absorban algunos nutrientes en nuestro organismo, especialmente el zinc, hierro y magnesio. Es por esto que se deben remojar todas las legumbres antes de consumirlas, para eliminar el ácido fítico.

Ensalada Chilena Mortina



ENSALADA CHILENA NORTINA

📍 Zona: Norte
🌤️ Estación: Otoño
🍲 Porciones: 1

🍅 INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1/2 Cebolla
- 50 Gramos queso de cabra
- 150 Gramos de aceitunas negras
- 1 Ají verde
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de limón a gusto
- Cilantro
- Sal

🍳 PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y cortar la cebolla en pluma. Amortiguar si es necesario.
2. Lavar y pelar el tomate. Cortar en rodajas.
3. Cortar el queso de cabra en cubos y reservar.
4. Cortar las aceitunas en finas rebanadas.
5. Lavar y picar finamente el cilantro y el ají.
6. Mezclar todos los ingredientes.
7. Condimentar con aceite, limón y sal.

PARA APRENDER

Tomate: Su color rojo se debe a la presencia de un antioxidante llamado licopeno. Una alimentación alta en licopeno está asociada a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, como el de próstata.

Aceitunas: Las aceitunas aportan grasas monoinsaturadas (ácido oleico), reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, al aportar una cantidad alta en sodio, su consumo se debe controlar.

Calapurica



CALAPURCA

📍 Zona: Norte
☀️ Estación: Todo el año
🍲 Porciones: 4

🍷 INGREDIENTES

- 500 Gramos de hueso de vacuno
- 250 Gramos de posta rosada
- 250 Gramos de pollo trozado
- 200 Gramos de mote de maíz
- 4 Papas
- 1 Cebolla picada
- 3 Dientes de ajo
- 3 Cucharadas de aceite
- Orégano
- Sal
- Pimienta
- Cilantro (cantidad necesaria)

🍳 PREPARACIÓN

1. En una olla colocar todas las carnes, los huesos, la cebolla picada, sal y pimienta.
2. Cubrir con suficiente agua fría y cocinar hasta que las carnes estén cocidas.
3. Luego, añadir el mote de maíz, que debe ser remojado desde la noche anterior y cocido. Continuar la cocción hasta que las carnes se deshilachen.
4. Desmenuzar las carnes y añadirlas de nuevo al caldo. Eliminar los huesos.
5. Realizar un sofrito con la cebolla, los dientes de ajo y el orégano. Después incorporar a la sopa. Agregar agua hirviendo si es necesario.
6. Agregar las papas previamente cocidas, aplastarlas con las manos.
7. Servir espolvoreando con cilantro.

PARA APRENDER

Mote de maíz: Es alto en ácido fólico, un nutriente aún más necesario para las mujeres en edad fértil y embarazadas, ya que permite la adecuada reproducción y crecimiento celular.

**Esta preparación se puede consumir junto a una porción grande de ensalada (idealmente con verduras de tres colores distintos) para una dieta más balanceada. De postre, se recomienda comer fruta entera.*

Ensalada Marinera



ENSALADA MARINA

📍 Zona: Norte
☀️ Estación: Primavera / Otoño
🍲 Porciones: 4

🍷 INGREDIENTES

- 1/2 Taza de quinua (crudo)
- 1 Cebolla
- 100 Gramos de almejas
- Cilantro picado
- Jugo de limón
- 1 Cucharada aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 2 Tazas de lechuga escarola picada

🍳 PREPARACIÓN

1. Lavar la quinua, cocer durante 15 minutos y enfriar.
2. Cocer la carne de la almeja durante cinco a siete minutos y dejar enfriar.
3. Pelar y picar la cebolla en cubos pequeños (*brunoise*)
4. Lavar y picar el cilantro.
5. Juntar todos los ingredientes y aliñar con limón, aceite de oliva, pimienta y sal.

PARA APRENDER

Almejas: Son una excelente fuente de vitamina B12. La vitamina B12 previene un tipo de anemia, denominada anemia megaloblástica, que provoca cansancio y debilidad en las personas.

Quinua: La quinua es el cereal que contiene mayor cantidad de proteínas. Posee un alto contenido de fibra, produciendo mayor saciedad a la hora de consumirla, favorece el tránsito intestinal y ayuda a regular niveles de colesterol.

Rollitos de Pollo y Maíz con Verduras



ROLLITOS DE PALOMETA CON VERDURAS

📍 Zona: Norte
🌤️ Estación: Otoño
🍲 Porciones: 4

🍅 INGREDIENTES

- 4 Filetes de palometa
- 4 Tallos de cebollín
- 1 Zanahoria
- 70 Gramos de porotos verdes
- 3 Cucharadas de salsa de tomate
- Perejil
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- 1 Cucharada de harina
- 1 Taza de leche semidescremada
- 3 Cucharadas de salsa de tomate

🍳 PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno.
2. Lava el pescado, los porotos verdes, los tallos del cebollín y la zanahoria por separado, para evitar la contaminación cruzada.
3. Corta los porotos verdes en corte francés, los tallos del cebollín en juliana y la zanahoria, en bastones. Cuécelos al vapor durante cuatro minutos. Reparte las hortalizas sobre los filetes y enróllalos, apretando.
4. Añade el aceite de oliva en una sartén, agrega una cucharada de harina, la leche y deja cocer dos minutos, sin dejar de remover. Añade las tres cucharadas de salsa de tomate junto con la sal y la pimienta. Revuelve hasta que se incorporen todos los sabores.
5. Cubre los rollitos con la salsa y lleva al horno a 170° durante 10 minutos.
6. Espolvorea perejil al momento de servir.

PARA APRENDER

Palometa: Pescado azul, alto en omega 3. Los pescados azules han demostrado ser eficaces en la prevención y tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedad inflamatoria intestinal, artritis reumatoidea, entre otras. Recuerda consumir pescados, idealmente frescos, de tu zona al menos dos veces por semana.

Postre de Quinoa con Frutas



POSTRE DE QUINUA CON FRUTA

📍 Zona: Norte
☀️ Estación: Otoño
🍲 Porciones: 4

🍷 INGREDIENTES

- 1/2 Taza de quinoa
- 2 Tazas de leche semidescremada
- Jugo de limón
- 1 Taza de mango
- Canela

🍳 PREPARACIÓN

1. Lavar la quinoa, cocinarla durante 15 a 20 minutos.
2. Estando aún caliente, agregarle la leche y canela. Batir con cuchara de madera hasta que la preparación esté cremosa.
3. Añadir fruta picada de la estación.

***Verano:** maracuyá, mango, guayaba, uva, papaya, tuna.

***Primavera:** melón, durazno.

***Otoño:** pepino dulce, naranja, mandarina, granada.

***Invierno:** chirimoya, tuna.

**Fuente: ODEPA. Ministerio de Agricultura de Chile. 2016*

PARA APRENDER

Mango: Contiene caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante. La vitamina A es esencial para el mantenimiento de los tejidos epiteliales como la piel y mucosas.





**ZONA
CENTRO**

Porotos con Riendas



POROTOS CON RIENDAS

📍 Zona: Centro
☀️ Estación: Invierno
🍲 Porciones: 6

🍷 INGREDIENTES

- 1 1/2 Taza de porotos
- 500 Gramos de zapallo camote pelado y trozado
- 1/4 De paquete de tallarines
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 Cebolla
- Orégano (cantidad necesaria)
- Sal
- Ají de color (cantidad necesaria)
- 1 Pimentón

🍳 PREPARACIÓN

1. Remojar los porotos al menos 12 horas antes de la preparación. Se sugiere dejarlos reposando la noche anterior.
2. En una olla a presión, cocinar los porotos cubiertos con agua, incorporar el zapallo y la sal. Cocinar por unos 30 minutos.
3. Sofreír la cebolla y pimentón. Incorporar condimentos.
4. Agregar los tallarines y el sofrito a los porotos, hervir hasta que todo esté bien cocido (8 a 10 minutos).
5. Servir los porotos con riendas.

SI TE SOBRARON POROTOS CON RIENDAS ¡NO LOS BOTES!

Puedes triturar todo en una procesadora y hacer una crema de porotos, guardarla en el refrigerador y comerla al siguiente día.

Los puedes congelar. Recuerda guardarlos en un envase teniendo siempre en cuenta que debes dejar espacio y no llenarlo mucho porque se expandirá al congelarse y puede romper el recipiente.

Cazuela de Vacuno



CAZUELA DE VACUNO

📍 Zona: Centro
☀️ Estación: Todo el año
🍲 Porciones: 6

🍅 INGREDIENTES

- 1 Kilo de tapapecho
- 6 Papas
- 6 Trozos de zapallo camote
- 6 Trozos de choclo
- 1 Cebolla
- 1 Taza de porotos verdes pelados y picados
- 3 Cucharadas de arroz
- 1/2 Zanahoria
- Perejil o cilantro
- Orégano
- Aceite vegetal
- Sal
- Agua potable o cocida fría (cantidad necesaria)

🍳 PREPARACIÓN

1. Cortar la carne en seis trozos. En una olla, sellar la carne en aceite agregando la sal y luego, cubrir con agua fría. Llevar al fuego en olla a presión, cocer entre 20 a 25 minutos y en una olla normal de 35 a 40 minutos.
2. Pelar las papas, la cebolla en cuadritos, al igual que la zanahoria.
3. Hacer un sofrito con la cebolla, zanahoria, sal y orégano.
4. Cuando la carne esté blanda, incorporar las papas y el zapallo.
5. Cuando las papas estén casi listas, agregar el arroz, choclo, porotos verdes y el sofrito previamente preparado.
6. Prueba, condimenta de ser necesario y sirve caliente. En cada plato coloca un trozo de carne, una papa, un pedazo de zapallo, un trozo de choclo más el caldo y las verduras.
7. Espolvorear con perejil o cilantro.

PARA APRENDER

Verduras: Al contener verduras, la cazuela aporta vitaminas, minerales y fibra a nuestro organismo, obteniendo como beneficios la reducción del colesterol de la sangre, además de que esta preparación aporta sensación de saciedad y ayuda a evitar el estreñimiento por la fibra que contiene.

Huella ambiental: Carnes rojas tienen una huella ambiental superior a otros tipos de carnes (pueden generar mayor desgaste de recursos naturales como suelos, recursos hídricos y emitir más gases de efecto invernadero). El vacuno puede ser reemplazado por pollo, que tiene una menor huella ambiental y contribuye a la economía del hogar, al ser menos costoso, en general.

Tomatirão



INGREDIENTES

- 500 Gramos de posta negra picada en tiras
- 8 Tomates
- 1 Cebolla
- 2 Tazas de choclo en grano
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Diente de ajo
- Orégano (cantidad necesaria)
- Albahaca picada
- Sal

PREPARACIÓN

1. Lavar los tomates y la cebolla. Pelar los tomates y picarlos en cubos pequeños sacándoles las pepas. Cortar la cebolla en pluma.
2. Calentar el aceite en una olla grande a fuego alto. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda y transparente.
3. Agregar las tiras de carne, la sal y cocinarla hasta que esté dorada por todos lados.
4. Agregar los cubos de tomate y el choclo desgranado, revolver.
5. Picar el ajo finamente, incorporar junto al óregano.
6. Bajar el fuego y cocinar tapado por 10 minutos.
7. Servir acompañado de papas doradas o arroz añadiendo albahaca picada como decoración.

PARA APRENDER

No juzgues los alimentos por su apariencia: A menudo se tiran a la basura frutas y verduras magulladas o con formas extrañas, esto aumenta el desperdicio de alimentos y daña el medioambiente. Tú puedes ayudar a que esto no suceda, por ejemplo, escogiendo frutas y verduras de aspecto diferente en los mercados.

También puedes hacer preparaciones con estos alimentos picados o triturados, ¡Nadie lo notará! Tendrán el mismo sabor... Y los mismos nutrientes.

Pantruncos



PANTRUCAS

📍 Zona: Centro
☀️ Estación: Invierno
🍲 Porciones: 5

🍷 INGREDIENTES

PARA LA MASA:

- 1 Taza de harina
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1/4 Taza de agua tibia

PARA LA SOPA:

- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 500 Gramos de carne molida
- 2 Huevos
- Sal
- 2 Cucharadas de aceite
- Orégano
- Ají color
- Pimienta
- Perejil
- 1 Litro de agua cocida o potable

🍳 PREPARACIÓN

1. Para preparar la mesa se debe disolver la sal en el agua tibia. En un bol colocar la harina y agregar el agua, revolver con un tenedor y luego con las manos formar una masa, debe sentirse elástica. Amasar hasta que la masa esté compacta. Cubrir con un paño húmedo o papel film.
2. Calentar el aceite en una olla mediana sobre fuego medio-alto. Agregar la cebolla picada en cuadritos y la zanahoria rallada. Cocinar durante cinco minutos revolviendo. Agregar la carne molida y condimentar con sal, orégano, ají color y pimienta. Agregar el agua.
3. Aplanar con el uslero la masa de las pantrucas hasta que quede bien delgada y luego, cortar en tiras a lo largo y luego en cuadrados.
4. Agregar las masas de las pantrucas al caldo, cocinar de seis a ocho minutos y revolver de vez en cuando para que no se peguen.
5. Agregar los huevos batidos y cocinar de dos a tres minutos adicionales.
6. Al momento de servir, espolvorear con perejil cortado finamente.

PARA APRENDER

Proteínas: Las pantrucas son una preparación que aporta proteínas que son esenciales para la dieta de una persona y entre otros beneficios, ayudan a mantener la musculatura.

**Esta preparación se puede consumir junto a una porción grande de ensalada (idealmente con verduras de tres colores distintos) para una dieta más balanceada. De postre, se recomienda comer fruta entera.*

Zapallo Italiano Rellenado



ZAPALLO ITALIANO RELLENO

📍 Zona: Centro
☀️ Estación: Todo el año
🍲 Porciones: 4

🍅 INGREDIENTES

- 2 Zapallos italianos
- 1 Cebolla
- 250 Gramos de carne molida
- 1 Zanahoria
- 4 Láminas de queso gouda
- 1 Taza de arroz cocido
- Sal
- 2 Cucharadas de aceite

🍳 PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Cocinar por cinco minutos los zapallos italianos en agua hirviendo con sal.
3. Cortar los zapallos italianos por la mitad, a lo largo, retirar las pepas y parte de la pulpa del zapallo italiano. Reservar el relleno.
4. Colocar los zapallos italianos en una budinera, listos para rellenar.
5. Picar la zanahoria y la cebolla en cubos pequeños y saltear en una sartén con el aceite.
6. Agregar la carne molida y sal, revolver y cocinar por unos minutos.
7. Agregar el relleno del zapallo italiano a la carne molida, con el sofrito. Finalmente, agregar el arroz cocido y revolver.
8. Con la mezcla elaborada rellenar los zapallos italianos ahuecados, cubrir con una lámina de queso gouda, llevar al horno hasta que el queso esté fundido. Servir caliente.

PARA APRENDER

El zapallo italiano: Es bajo en calorías y una buena fuente de ácido fólico, una vitamina necesaria para la correcta multiplicación celular y formación de tejidos. La carne de vacuno se puede reemplazar por carne de soya y así, también se puede consumir por personas vegetarianas, además de disminuir la huella ambiental.

Manzanas Asadas



MANZANAS ASADAS

📍 Zona: Centro
☀️ Estación: Otoño / Invierno
🍲 Porciones: 4

🍏 INGREDIENTES

- 4 Manzanas rojas
- 1 Cucharadita de canela en polvo
- 2 Cucharaditas de stevia en polvo
- 2 Cucharadas de jugo de limón o naranja
- 1/2 Taza de agua
- Nuez moscada (cantidad necesaria)
- 1 Cucharadita de mantequilla

🍳 PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Lavar muy bien las manzanas con agua corriendo y ahuecarlas procurando dejarlas enteras, pero sin semillas.
3. Impregnar por dentro con un poco de mantequilla y espolvorear con stevia, también por dentro. Por fuera, espolvorear la canela en polvo y la nuez moscada.
4. Mezclar el agua con el jugo de limón o de naranja.
5. Dejar las manzanas en una fuente para el horno y rociarlas con la mezcla de agua con jugo de limón o naranja.
6. Introducir las manzanas en el horno y dejar que se horneen durante unos 25 minutos, a 200°C. Estarán listas cuando la piel de la manzana empiece a arrugarse.

PARA APRENDER

Manzana: Aporta fibra soluble, contribuyendo a mantener niveles saludables de glicemia (azúcar en sangre), gracias a su componente llamado pectina, un tipo de fibra que ayuda a absorber más lentamente los azúcares. Favorece el tránsito intestinal.





**ZONA
SUR**

Chorquicão de Cochoyuzo



CHARQUICÁN DE COCHAYUYO

📍 Zona: Sur
🌤️ Estación: Otoño
🍲 Porciones: 4

🍷 INGREDIENTES

- 1 Taza de cochayuyo
- 4 Papas peladas y picadas en cubos
- 2 Tazas de zapallo camote picado en cubos
- 1 Cebolla pequeña picada a cuadros
- 1 Diente de ajo machado
- 3/4 Taza de pimentón cortado en cubos
- 4 Cucharadas de aceite
- 1/2 Taza porotos verdes cocidos
- 1 Zanahoria pequeña cortada en cubos
- 1 Taza de arvejas cocidas
- 1 Taza de choclo cocida
- Orégano (cantidad necesaria)
- Un puñado de espinaca blanqueada
- Ají color (cantidad necesaria)
- Sal

🍳 PREPARACIÓN

1. Remojar el cochayuyo durante toda la noche anterior.
2. Al día siguiente, cocinar en abundante agua por unos 25 a 30 minutos. Estilar y cortar en cuadros.
3. En una olla, cocer las papas peladas y picadas en cubos con el zapallo y la zanahoria, añadir sal y cocinar por unos 15 minutos. Retirar el agua en exceso y moler un poco las papas y zapallo.
4. Sofreír cebolla, ajo, pimentón, ají color, orégano y sal. Agregar el cochayuyo, mezclar todo muy bien.
5. Añadir el sofrito con el cochayuyo a las papas y zapallo. Agregar porotos verdes, choclo, arvejas y espinaca. Revolver todo muy bien, hasta integrar todos los ingredientes.

PARA APRENDER

Cochayuyo: Excelente fuente de fibra. Favorece el tránsito intestinal, aumenta la saciedad, previene enfermedades cardiovasculares y ayuda a regular los niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

Salpicón de Cochayuyo



SALPICÓN DE COCHAYUYO

📍 Zona: Sur
☀️ Estación: Otoño
🍲 Porciones: 4

🍅 INGREDIENTES

- 80 Gramos de cochayuyo seco
- 3 cebollines
- 2 Tazas de brócoli
- 1 Taza de apio
- 1 Zanahoria
- 2 Tazas de coliflor
- 2 Tazas de champiñón
- 2 Cucharadas de aceite

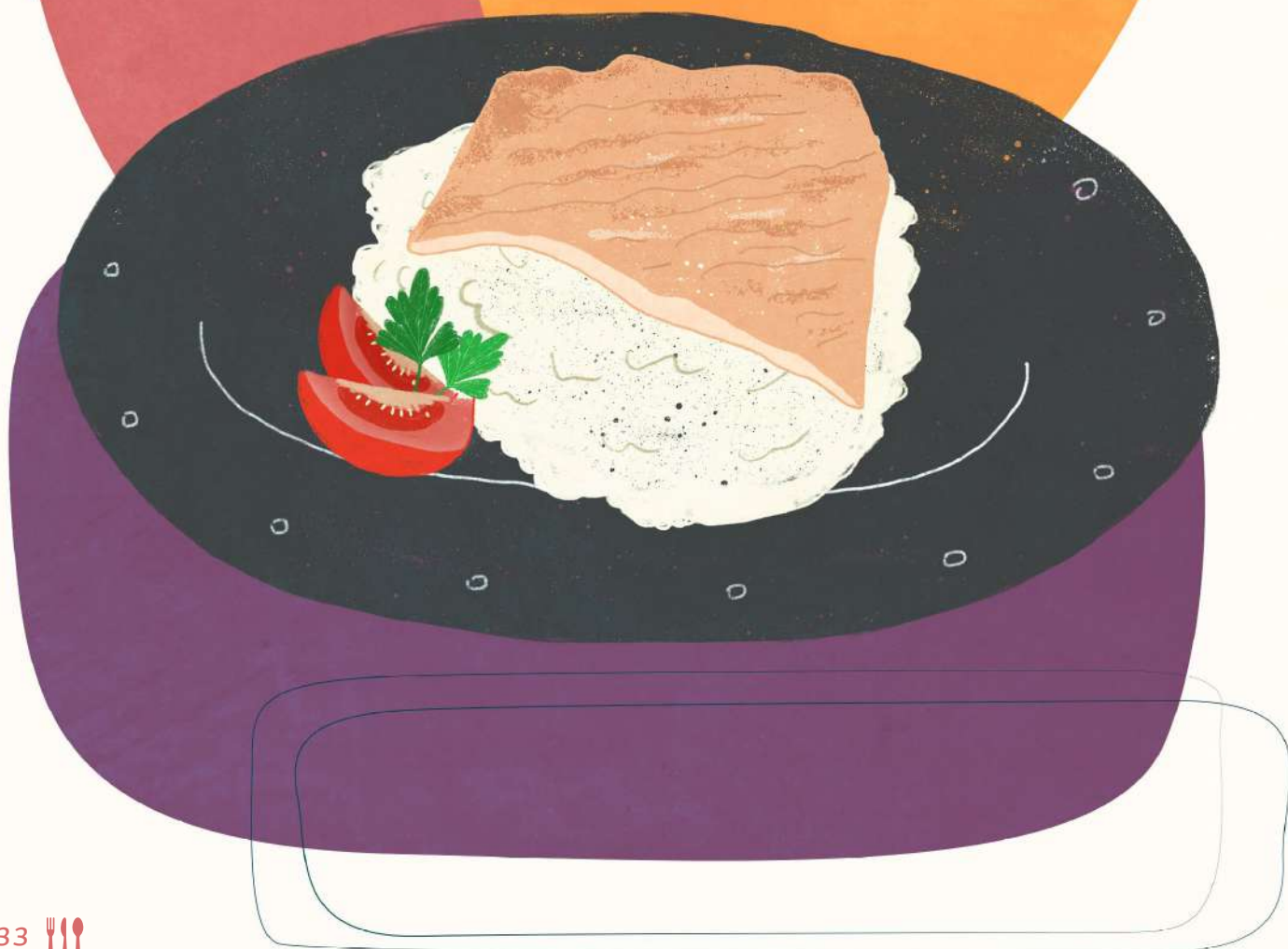
🍳 PREPARACIÓN

1. Remojar el cochayuyo durante la noche anterior.
2. Cocer por 20 minutos en olla a presión.
3. Lavar, desinfectar y cortar las verduras.
4. Cortar el cebollín: la pulpa en rodajas y el tallo en tiras delgadas.
5. Cortar el cochayuyo en bastón y reservar.
6. Cocer las verduras *al dente*, al vapor, saltear el cebollín y champiñón cortado en láminas. Juntar todos los ingredientes.
7. Finalmente, retire del fuego y sirva inmediatamente.

PARA APRENDER

Valora las sobras: Si no comes todo lo que preparas, congélalo para más adelante o utiliza las sobras como ingrediente de otra comida. En este caso, podrías utilizar verduras que en el hogar no se consumieran en el almuerzo, además de las señaladas en la receta. ¡Atrévete a innovar!

Concato de Trucha com Purê de Papas Chilotas



CANCATO DE TRUCHA CON PURÉ DE PAPAS CHILOTAS

📍 Zona: Sur
🌤️ Estación: Primavera / Verano
🍽️ Porciones: 4

🍷 INGREDIENTES

CANCATO:

- 4 Trozos de trucha
- 2 Tomates
- 4 Láminas de queso gouda
- 1 Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- 4 Cucharadas de Aceite vegetal

PURÉ DE PAPAS:

- 5 Papas chilotas
- 1/2 Cebolla
- Leche semidescremada
- Sal
- Merkén
- Aceite

🍳 PREPARACIÓN

CANCATO:

1. Precalentar el horno.
2. En una sartén sofreír la cebolla, cortada en pluma, agregar sal.
3. Una vez que este blanda la cebolla, colocar en una fuente que pueda ir al horno.
4. Colocar la trucha encima, agregar sal y pimienta.
5. Añadir encima las rebanadas de queso, tomate y orégano.
6. Hornear por 20 minutos.
7. Servir.

PURÉ DE PAPAS:

1. Lavar las papas y cocerlas con cáscara, añadir un poco de sal.
2. En una sartén sofreír la cebolla y agregar una pizca de sal.
3. Una vez que estén cocinadas las papas, eliminar el agua y molerlas con un tenedor. Quedarán a medio moler.
4. Agregar a la olla leche semidescremada, cebolla sofrita y merkén.

PARA APRENDER

Trucha: Las truchas son un pescado especialmente rico en ácidos grasos omega 3, los cuales ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares al reducir la hipertensión, ya que reducen el colesterol LDL (colesterol “malo”) y aumentar el colesterol HDL (colesterol “bueno”).

*Esta preparación se puede consumir junto a una porción grande de ensalada (idealmente con verduras de tres colores distintos) para una dieta más balanceada. De postre, se recomienda comer fruta entera.

Carbónada Latina



CARBONADA LOTINA

📍 Zona: Sur
🌤️ Estación: Otoño
🍲 Porciones: 4

🍷 INGREDIENTES

- 500 Gramos de posta rosada
- 1 Cebolla mediana
- 1 Diente de ajo
- 1 Zanahoria
- 1 Taza de zapallo camote
- 1 Taza de choclo
- 1/4 Taza arvejas
- 1/4 Taza porotos verdes
- 4 Papas medianas
- Condimentos (orégano, comino, merkén)
- 2 Cucharadas de aceite

🍳 PREPARACIÓN

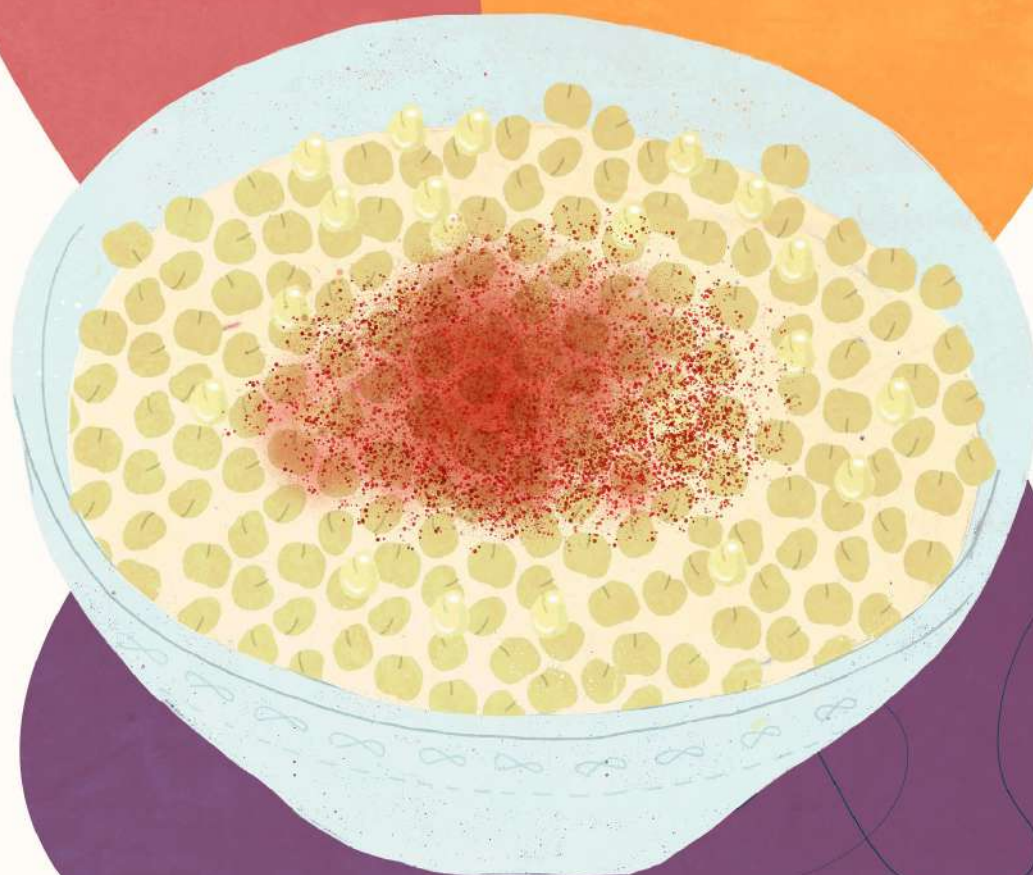
1. Picar la cebolla en cuadritos. Picar las papas y zapallo camote en cubos, la zanahoria y los porotos verdes en trozos pequeños.
2. Cortar la carne en cubitos.
3. Calentar el aceite en una olla mediana. Luego, añadir la carne con la cebolla hasta que estén dorados. Agregar los condimentos y la sal. Revolver.
4. Añadir el agua, la zanahoria, el zapallo y las papas. Hervir la cocción a fuego suave, hasta que las verduras estén cocidas, durante aproximadamente 20 minutos.
5. Agregue el choclo, arvejas y porotos verdes. Deje cocer por otros cinco minutos.
6. Una vez cocido, está listo para servir.

PARA APRENDER

Historia de la Carbonada Lotina: Nació en las minas de carbón de Lota para cubrir la necesidad de las familias de los mineros. Con esta preparación se dejaba satisfechos por igual a todos los miembros de la familia. Su ingrediente principal es la carne cortada en cuadritos, simulando trozos de carbón, que era el recurso energético para cocinar el plato.

Carbonada: Tiene una variada cantidad de verduras, ayudando a mantener la sensación de saciedad, dado su contenido de fibra.

Carbancos al Horno con Merikén



GARBANZOS AL HORNO CON MERKÉN

📍 Zona: Sur
☀️ Estación: Todo el año
🍲 Porciones: 8

🍷 INGREDIENTES

- 2 Tazas garbanzos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Merkén
- Ají de color

🍳 PREPARACIÓN

1. Remojar los garbanzos al menos durante 12 horas.
2. Llenar una olla con agua caliente, agregar sal y cocinar los garbanzos por unos 30 minutos o hasta que estén blandos. Luego, se debe estilar el agua e idealmente secarlos con papel absorbente.
3. Precalentar el horno a 180°C.
4. Colocar los garbanzos cocidos en una bandeja que pueda ir al horno, sazonar con ají de color, sal, merkén y aceite de oliva.
5. Llevar al horno por 10 minutos, luego retirar.
6. Servir. Se puede comer como colación, acompañamiento o agregarlos a las ensaladas.

PARA APRENDER

Garbanzos: Los podemos comer como colación o en ensaladas. Si les agregamos limón, esto ayuda a la absorción del hierro en los garbanzos. El hierro ayuda a producir hemoglobina, una molécula que transporta oxígeno en la sangre. La deficiencia de hierro puede provocar anemia. Además, los garbanzos son una fuente de proteínas de excelente calidad, además de contener mucha fibra.

Sopa de Pimientos



SOPA DE PIÑONES

📍 Zona: Sur
☀️ Estación: Invierno
🍲 Porciones: 8

🍅 INGREDIENTES

- 1 Kilo de piñones
- 500 ML de agua hervida
- 1 Taza de leche semidescremada
- 1 Cucharadita de aceite
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Merkén
- Cilantro

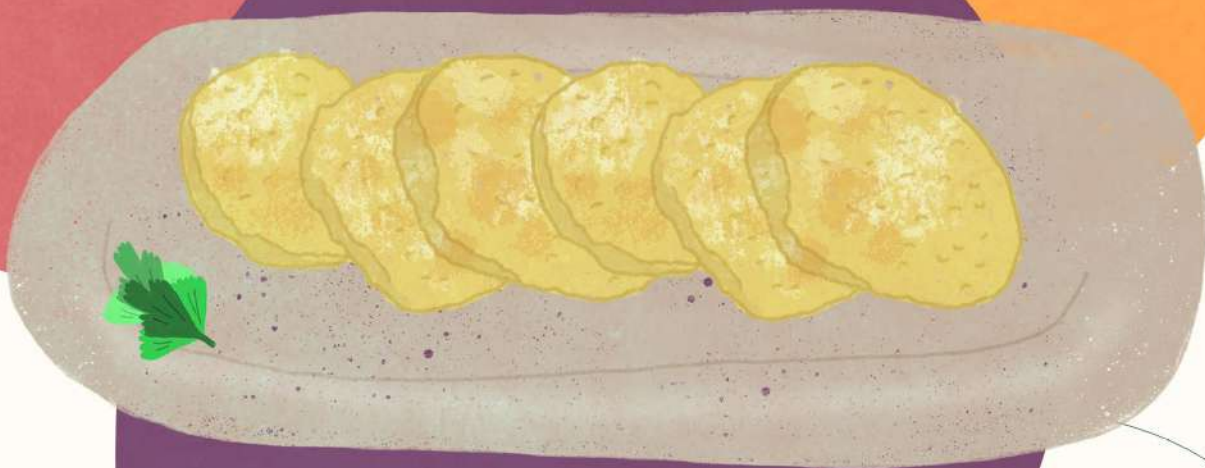
🍲 PREPARACIÓN

1. En una olla a presión con agua hervida, cocinar los piñones durante 40 minutos. Luego, pelar y moler, hasta convertirlos en puré.
2. En otra olla, a fuego lento, mezclar el puré de piñones con el agua y de a poco, ir añadiendo la leche hasta obtener la consistencia deseada.
3. Realizar un sofrito con la cebolla e incorporarla a la sopa.
4. Agregar sal, merkén y cilantro. Servir.

PARA APRENDER

Piñones: Tienen un alto contenido de omega 6 y omega 3, por lo tanto, reducen los niveles de colesterol “malo” y aumentan los del colesterol “bueno”. Contienen antioxidantes, ayudando a proteger la salud cardiovascular. Los piñones tienen un gran valor para la cultura Mapuche Pewenche, un pueblo indígena que habita en la Cordillera Andina y los consume como parte de su dieta habitual. Para ellos, preparaciones comunes del piñón son el Bolto o el consumo de este alimento cocido.

Milcao



INGREDIENTES

- 1 Kilo de papas cocidas
- 1 Kilo de papas ralladas
- Sal
- 2 Cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

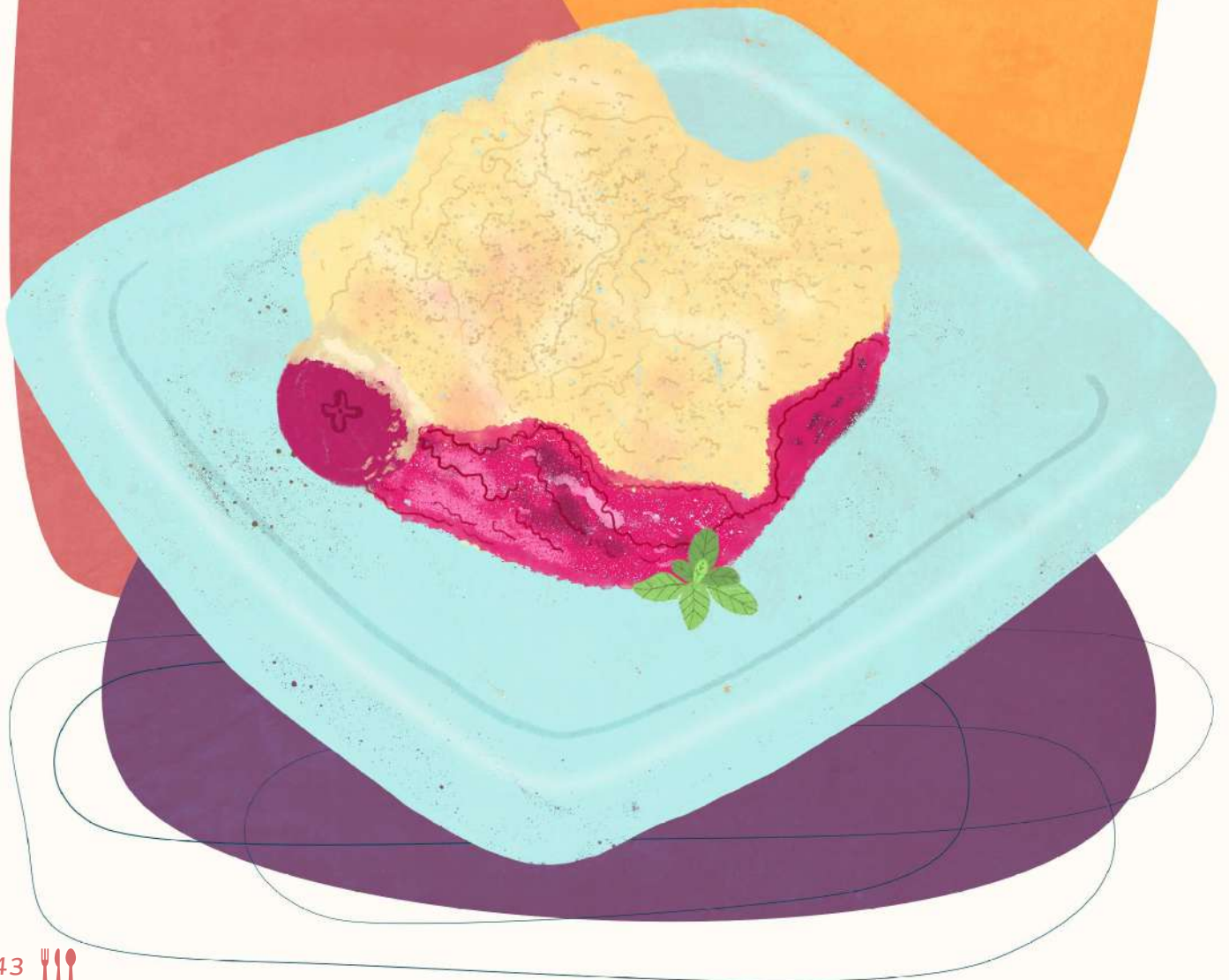
1. Cocer un kilo de papas, sin agregar nada, y rallar el otro kilo de papas crudas.
2. Una vez que las papas esten cocidas, pelar y picar en cubo y molerlas en la juguera.
3. Estrujar la papa cruda molida con un paño hasta que quede una masa.
4. Mezclar la papa cocida y la papa cruda en partes iguales.
5. Agregar sal y formar una masa homogénea, no se debe pegar en las manos. Dar forma de pan, pero más pequeño.
6. Disponer en la lata de horno aceitada e introducir en horno precalentado por 20 minutos, aproximadamente, hasta que esté dorado a gusto.

PARA APRENDER

Evitar frituras: Preferir las preparaciones al horno y evitar las frituras. Las frituras favorecen la malnutrición en exceso, además de aportar ácidos grasos perjudiciales para la salud.

**Puedes acompañar esta preparación con alguna pasta basada en proteína vegetal, como el hummus, o animal, como una pasta de ave, para que tenga más proteínas. Las proteínas son parte de una dieta balanceada.*

Crocante de Manzana y Frutos Rojos



CROCANTE DE MANZANA Y FRUTOS ROJOS

📍 Zona: Sur
☀️ Estación: Verano
🍲 Porciones: 8

🍷 INGREDIENTES

- 3 Manzanas verdes
- 2 Tazas de frutos rojos (frutillas, frambuesas, arándanos)
- 2 Tazas de avena
- 1 Cucharada de harina integral
- Endulzante (sugerencia: stevia en polvo)
- 3 Cucharadas de mantequilla
- Canela

🍳 PREPARACIÓN

1. Lavar la fruta, pelar y cortar las manzanas y los frutos rojos. Colocarlas en un recipiente. Incorporar una cucharada grande de harina de avena y endulzante a gusto. Mezclar muy bien los ingredientes.
2. Luego, en otro recipiente, poner dos tazas de avena, canela, endulzante a gusto y mantequilla, incorporar y mezclar bien, hasta formar una masa con consistencia de miga.
3. En una fuente, agregar la mezcla de frutas, posteriormente las migas y llevar al horno por 20 minutos a 180°.
4. Pasados los 20 minutos, tapar con film plástico y seguir horneando a 180° por 10 minutos.
5. Luego, retirar del horno, dejar enfriar y servir.

PARA APRENDER

Frutos rojos: Tales como la frutilla, frambuesa, arándanos, cerezas y guindas, contienen gran cantidad de antioxidantes como polifenoles, antocianinas y otros, previniendo el envejecimiento. Previniendo el envejecimiento celular, enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, como Alzheimer o Parkinson.

Avena: Es una buena fuente de fibra, por ende da mayor saciedad, previene y ayuda en el control de enfermedades cardiovasculares y tiene acción antiinflamatoria. Además, contribuye a un adecuado tránsito intestinal.

ISBN 978-92-5-134777-5



9 789251 347775

CB5960ES/1/08.21