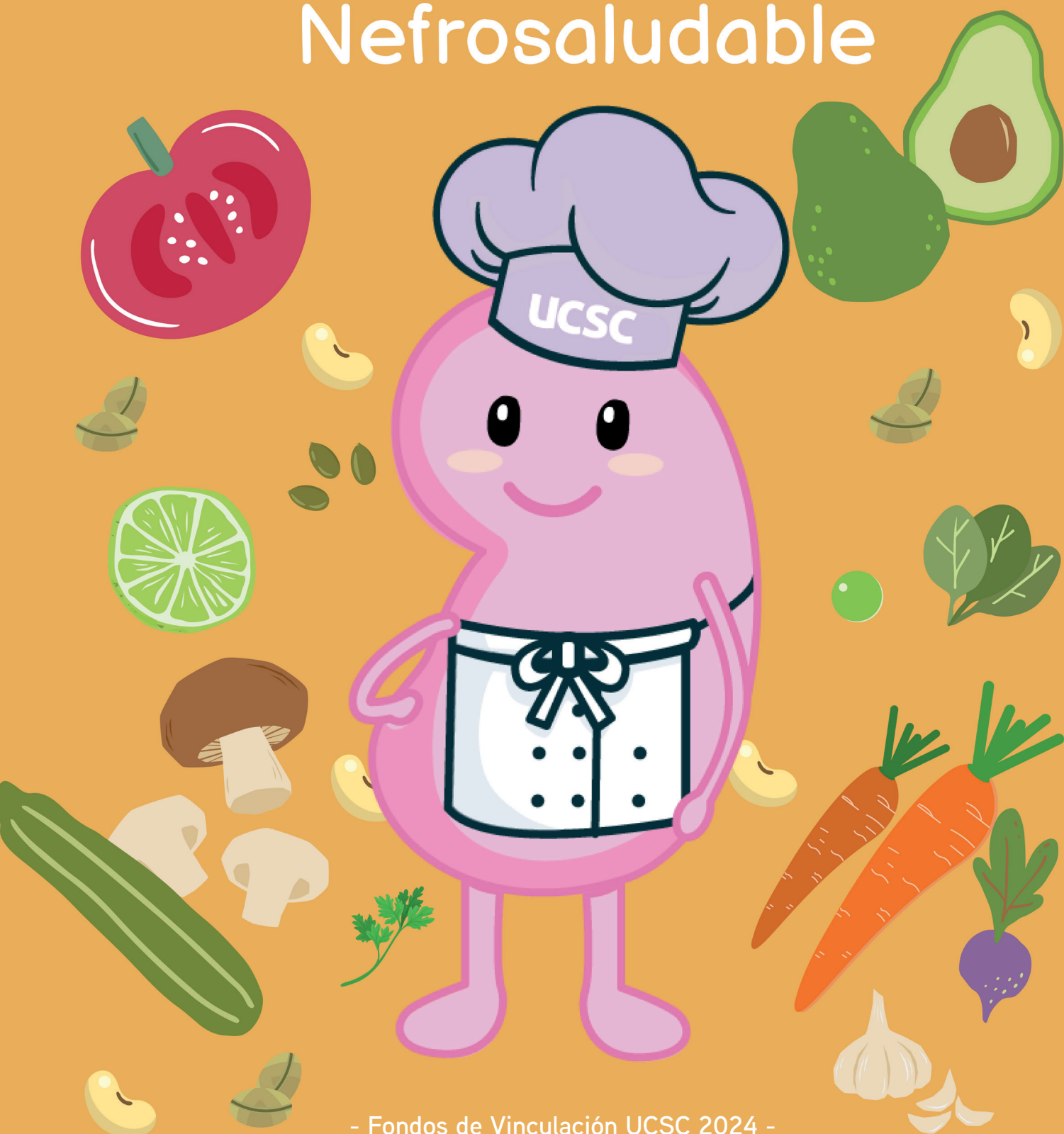




UCSC

recetario

Nefrosaludable





Agradecimientos / Participaron en este proyecto.

Este equipo está integrado por las siguientes profesionales:

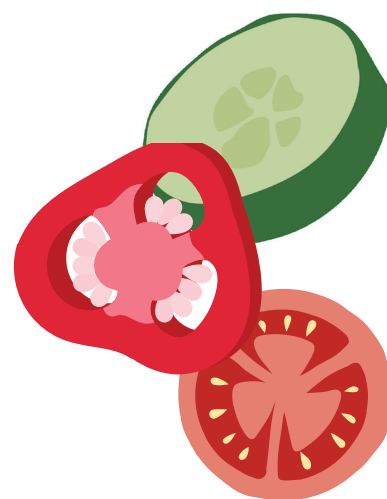
Directora del Proyecto
Nutricionista Renal Mariel Lobos Farías,

Nutricionistas Alumni UCSC: Nta. Camila Jorquera Retamal y Nta. Catalina Mundaca Álvarez.

Además, las estudiantes Stephania Ulloa Ruiz y Antonia Muñoz Hernández.

Agradecimientos a la Unidad de Nefrología del Hospital Las Higueras y a todos los pacientes de la Unidad de cuidado renal avanzado, que participaron en las actividades de este proyecto y que además realizaron las preparaciones en el laboratorio de alimentos de la Facultad de Medicina UCSC, cuyas fotos de las recetas, se presentan en este recetario.

Proyecto "Mejorando mi salud Renal, alimentándome Nefro saludablemente en la Unidad de Cuidado Renal Avanzado – HLH–, financiado con fondos otorgados por la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio UCSC " 2024



PRÓLOGO

Con gran entusiasmo y dedicación, presentamos este recetario Nefrosaludable, resultado de un esfuerzo conjunto entre nutricionistas renales y estudiantes de Nutrición y Dietética UCSC. Este proyecto no solo refleja nuestro compromiso con la salud renal, sino también la valiosa participación de los pacientes de la Unidad de Cuidado Renal Avanzado (UCRA) del Hospital Las Higueras, quienes han compartido su experiencia y creatividad en la cocina.

La alimentación juega un papel fundamental en la gestión de la Enfermedad Renal Crónica (ERC). A través de este recetario, buscamos ofrecer opciones deliciosas y saludables que no solo sean accesibles, sino que también promuevan la adherencia a las indicaciones nutricionales. Nuestro objetivo es contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus cuidadores, ayudándoles a tomar decisiones informadas sobre su alimentación y, en consecuencia, a retrasar la progresión de la enfermedad.

Este recetario es parte del proyecto "Mejorando mi salud renal, alimentándome nefro saludablemente", financiado por la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio de la UCSC.

Agradecemos a todos los pacientes que participaron en la creación de este recetario, así como a nuestros colegas y estudiantes que han trabajado incansablemente para hacer de este proyecto una realidad. Esperamos que estas recetas no solo sean un recurso útil, sino también una fuente de inspiración para disfrutar de la cocina y la alimentación saludable.

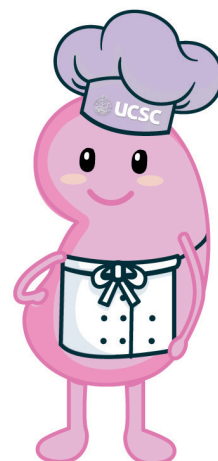
¡Bienvenidos a este viaje hacia una mejor salud renal, acompañados de Reni – Riñón!

Mariel Lobos Farías

Nutricionista Renal

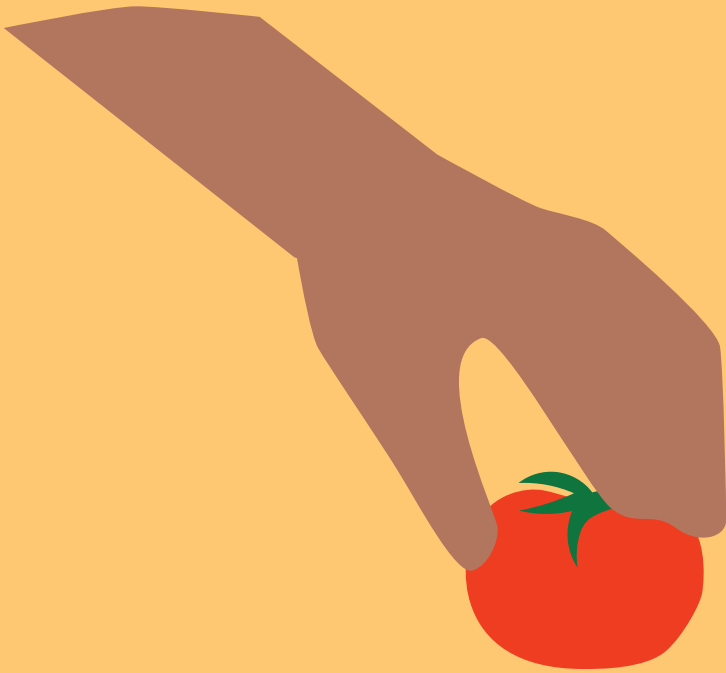
Académica Facultad Medicina UCSC

Equipo PROSALUD UCSC



Indicaciones...

**ANTES DE PREPARAR LOS VEGETALES,
SE SUGIERE LAVAR Y SANITIZARLOS**

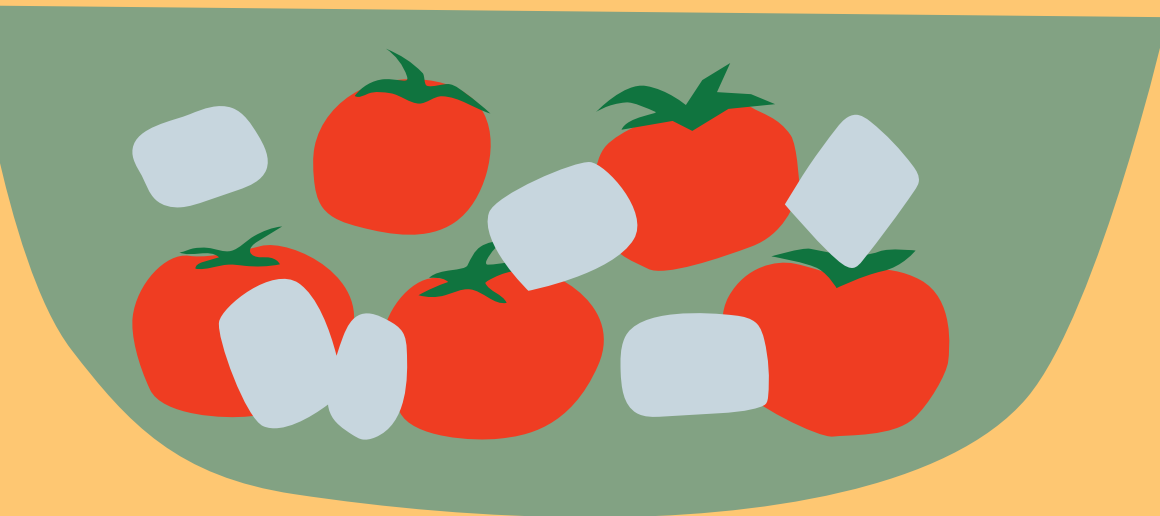


Lavado:

Lavar solo con agua uno por uno, refregando con las manos para retirar la suciedad y restos de tierra.

Sanitización:

Aplicar químicos necesarios para matar la mayoría de los gérmenes en una superficie hasta el punto de que no signifiquen un riesgo a la salud.



Técnica:

La OMS recomienda que debemos lavar y sanitizar las frutas y verduras en nuestro hogar:

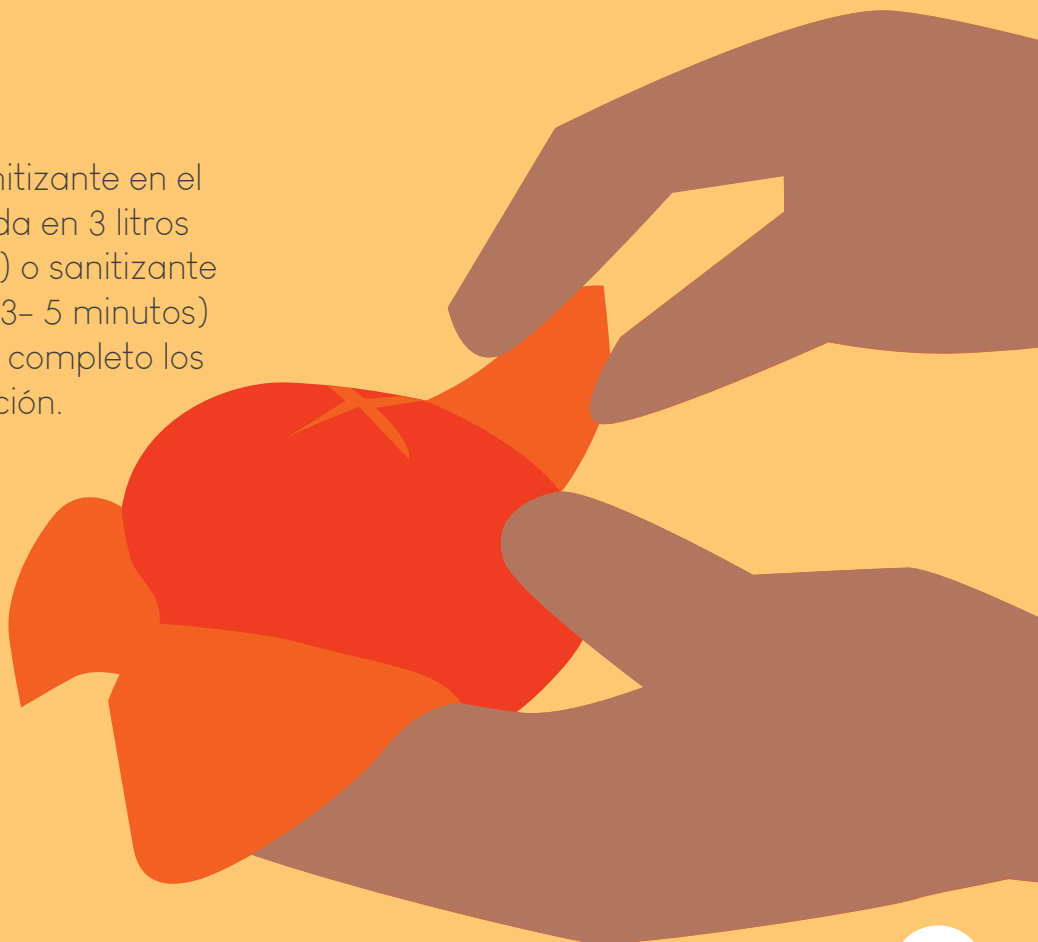
Limpieza: eliminar la suciedad visible (se realiza con el lavado bajo chorro de agua)

Sanitizado: proceso que eliminar o reduce a límites seguros los microorganismos presentes en frutas y verduras (ya sea con un sanitizante comercial o con cloro)

Para realizar el Procedimiento debemos:

1. Eliminar hojas o tallos externos sucios y lavar directamente bajo chorro de agua hoja por hoja
2. Escurrir bien
3. Realizar la solución sanitizante en el caso de usar Cloro (1cda en 3 litros de agua por 2 minutos) o sanitizante (1 tapa por 3 litros por 3- 5 minutos) se deben sumergir por completo los alimentos en esta solución.

4. Una vez cumplido el tiempo se debe lavar hasta retirar toda la solución del alimento.
5. Considerar que en el caso de frutas o verduras de cascara dura y que tengan contacto directo con suelo se sugiere cepillar durante el lavado.
6. Para aquellos que serán consumidos cocidos se puede (en el hogar) realizar solo el lavado antes de la cocción.
7. Considerar que los huevos también deben ser sanitizados antes de su consumo.



desmineralización

de los alimentos

La desmineralización de alimentos son técnicas que permiten disminuir el contenido de minerales en los alimentos cuando su consumo es restringido. Principalmente eliminamos: Sodio, potasio, fósforo, entre otros.

Es un proceso realizado tanto en leguminosas (legumbres) como en frutas y verduras. En el caso de las legumbres, estas deben mantenerse en remojo durante aproximadamente 12 horas y luego aplicar doble cocción

Las frutas y verduras de consumo crudo solo son sometidas a remojo durante aproximadamente 1-2 horas



LA TÉCNICA DE DESMINERALIZACIÓN CONSISTE EN :

1. Lavar, pelar y picar los alimentos.
2. Remojar los alimentos picados por 12 h (puede ser de un día para otro).
3. Eliminar agua de remojo y cocerlos por 5 min (repetir 2 veces).
4. Eliminar el agua de cocción, no debe beber ni utilizar el agua cocción de los alimentos.
5. Escurrir y servir.



Para términos prácticos, en general los valores se han redondeado los valores numéricos

Cada receta, incluye el gramaje para la cantidad de porciones indicadas

Cada receta incluye el aporte nutricional (energía, proteínas, carbohidratos, fibra, lípidos, fósforo, potasio y sodio) por cada porción.

El paso 1 para toda la receta es Lavar y sanitizar verduras

El paso 2 es remojar o desmineralizar el o los vegetales que correspondan





ensaladas

y entradas

ensalada

griega



6 porciones

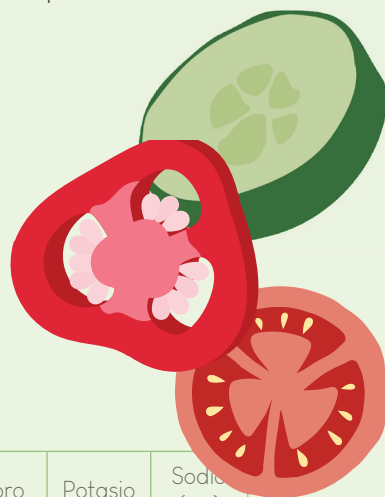
• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Pepinos	1 1/2 unidad	350g
Tomates	1 unidad mediana	200g
Pimiento rojo	1 unidad pequeño	120g
Cebolla morada	1 unidad pequeña	200g
Quesillo	3 rebanadas de 2cm	160g
Aceituna negra	20 unidades	20g
Aceite de oliva	2 cucharadas	20ml
Jugo de limón	2 cucharadas	20ml
Mix de semillas	2 cucharadas	20g
Pimienta	1/2 cucharadita	1g
Orégano	1 cucharadita	2g



• PREPARACIÓN

- ✓ Cortar pepino, tomate, pimentón rojo y el queso en cubos pequeños
- ✓ Cortar las cebollas morada en pluma
- ✓ Incorporar todos los ingredientes picados junto con las aceitunas en un bowl
- ✓ Preparar la salsa (Mezclar el aceite de oliva, jugo de limón, pimienta, orégano y mix de semillas)
- ✓ Mezclar todos los ingredientes e incluir la salsa



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	725	30	55	15	45	510	1730	350
Aporte Nutricional por porción	120	5	10	5	10	85	290	60



ensalada de lentejas



10 porciones

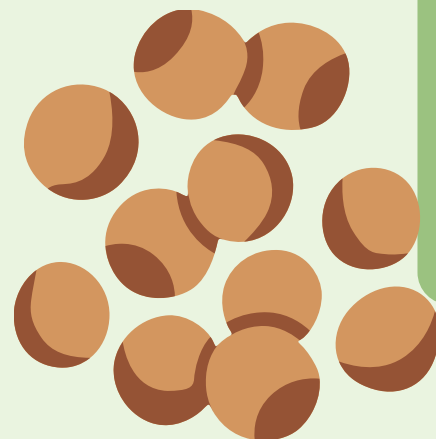
• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE Total receta
Lentejas	2 tazas	400g
Pimiento verde	1 unidad	100g
Pimiento rojo	1 unidad	100g
Zanahoria	1 unidad	100g
Aceite de oliva	3 cucharaditas	15ml
Pepino	1 unidad	100g
Cebolla morada	1 unidad	100g
Perejil	1 cucharadita	5g
Jugo de limón natural	2 cucharadas	20ml
Mix de semillas (sésamo + chía)	1 cucharada	10g



• PREPARACIÓN

- ✓ Desmineralizar lentejas
- ✓ Lavar y cortar pimientos rojos y verde y pepino en cubos
- ✓ Lavar y rallar zanahoria
- ✓ Lavar, escobillar y cortar cebolla morada en pluma
- ✓ En un bowl añadir las lentejas junto a los demás ingredientes y mezclamos
- ✓ Agregar aceite de oliva y jugo de limón.
- ✓ Añadir mix de semillas



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (na) mg
Aporte Nutricional total	790	45	85	20	40	930	2480	170
Aporte Nutricional por porción	80	5	10	2	45	95	250	20



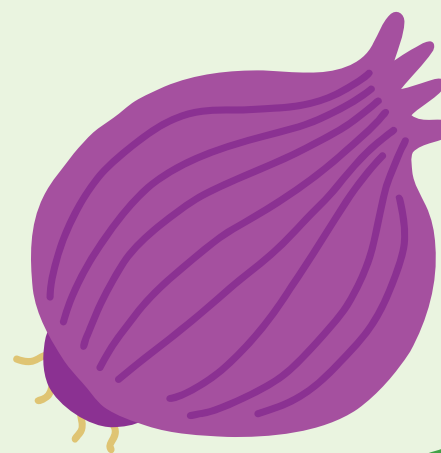
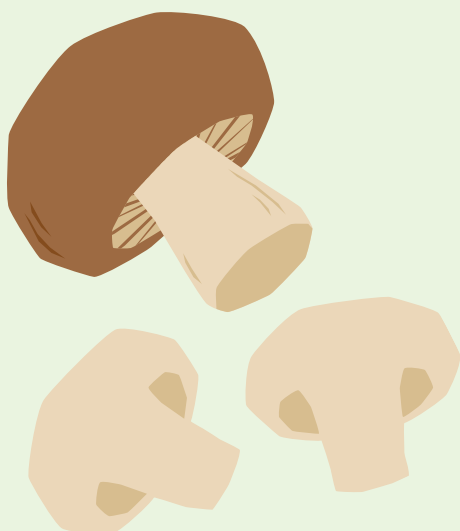
ceviche de champiñones



4 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE Total receta
Champiñones	1/2 taza	100g
Cebollin	1 unidad	100g
Pimentón rojo	1/2 unidad	20 ml
Jugo de limón	2 cucharadas	40ml
Aceite de oliva	4 cucharaditas	20ml
Manzana verde	1 unidad pequeña	100g
Cilantro	6 cucharadas	30g
Palta	1/2 unidad pequeña	100g
Cebolla morada	1/2 taza	100g
Pimienta molida	a gusto	-
Apio	1/2 taza	100g
Mix de semillas (Sésamo, Chía)	2 cucharaditas	10g



• PREPARACIÓN

- ✓ Remojar palta y champiñones
- ✓ Lavar y cortar en cubo o en lonjas el pimiento rojo, cebollín, apio, manzana verde, palta y champiñones
- ✓ Lavar y cortar finamente el cilantro
- ✓ Lavar, escobillar y cortar en pluma la cebolla morada
- ✓ En un bowl juntar todos los ingredientes, agregar aliños a gusto, luego agregar el jugo de limón y agregar aceite de oliva.
- ✓ Al servir puede decorar con cilantro, acompañar de pan árabe (receta pág.49)



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	590	12	120	28	50	400	2350	190
Aporte Nutricional por porción	150	3	30	7	12	100	590	50



ensalada de

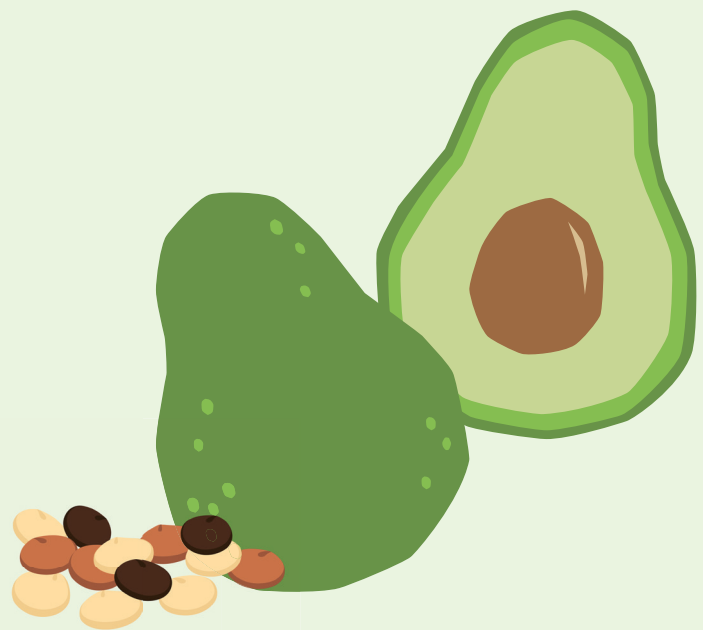
quinoa



6 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Quinoa	1 taza	200g
Pimiento amarillo	1 unidad pequeño	100g
Zanahoria	1 unidad	100g
Cebolla morada	1 unidad pequeña	200g
Aceite de oliva	2 cucharadas	20ml
Cilantro	2 cucharadas	10g
Palta	1 unidad pequeña	150g
Quesillo	3 rebanadas de 2cm	160g
Pepino	1 unidad	100g
Vinagre de manzana	2 cucharadas	20ml



• PREPARACIÓN

- ✓ Remojar palta
- ✓ Lavar la quinoa con abundante agua fría, removiéndola constantemente con las manos, cambiando el agua hasta que ya no elimine espuma.
- ✓ Lavar y cortar la zanahoria en cubos.
- ✓ Someter a cocción la quinoa con 2 tazas agua caliente junto con la zanahoria durante 15 minutos.
- ✓ Una vez cocidos escurrir con un colador
- ✓ Lavar y cortar pimentón, palta y pepino en cubitos
- ✓ Lavar y cortar la cebolla en pluma
- ✓ Cortar queso en cubos
- ✓ Picar cilantro finamente
- ✓ Incorporar en una fuente todos los ingredientes
- ✓ Mezclar e incorporar aceite de oliva y vinagre



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	1015	35	95	20	60	800	2135	265
Aporte Nutricional por porción	170	5	15	5	10	135	355	45



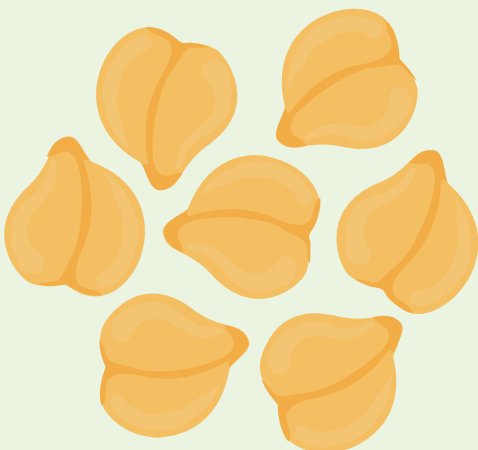
pebre de mote



10 porciones

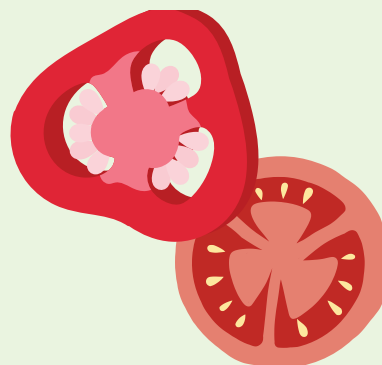
• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Cebolla	1 unidad pequeña	200g
Tomate	1 unidad mediana	200g
Pimentón rojo	1 unidad pequeña	120g
Cilantro	2 cucharadas	10g
Cebollín	unidad	50g
Aceite de oliva	2 cucharadas	20ml
Ajo	1 diente	5g
Mote	2 tazas	400g



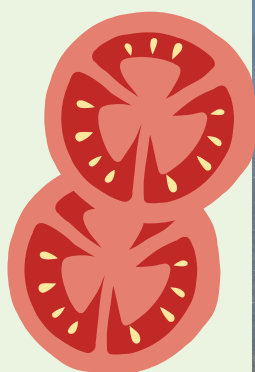
• PREPARACIÓN

- ✓ Remojar tomate
- ✓ Remojar el mote por 12 horas
- ✓ Cocer el mote durante 40 minutos aproximadamente
- ✓ Lavar y cortar los tomates con piel en cubos
- ✓ Lavar y cortar el cebollín
- ✓ Cortar el ajo y pimentón en cubos pequeños
- ✓ Lavar y cortar la cebolla en pluma
- ✓ Lavar y picar el cilantro finamente
- ✓ En un bowl agregue



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	1260	50	200	140	30	2490	2065	430
Aporte Nutricional por porción	125	5	20	15	5	250	205	45



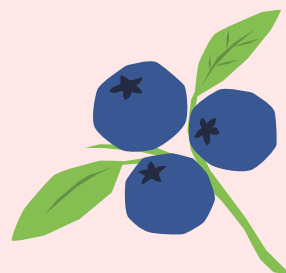




mermelada

cruda de frambuesas / arándano

 10 porciones



• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Frambuesas	1 taza	200g
Arándanos	1 taza	200g
Chía	3 cucharadas	30g
alulosa	A gusto	-

• PREPARACIÓN

- ✓ Lavar previamente la fruta
- ✓ Moler o procesar la fruta hasta que quede de una textura similar a la de una mermelada.
- ✓ Agregar chía, revolver bien y dejar reposar por 20 minutos para que la chía se active y le dé una textura más firme. (Chía idealmente dejarla remojar unos minutos antes con agua fría)
- ✓ Si es necesario, endulzar con alulosa o tagatosa

*Duración de 5 a 6 días refrigerada en un frasco con tapa.

• APORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (na) mg
Aporte Nutricional total	360	8	65	28	12	340	570	8
Aporte Nutricional por porción	35	1	6	3	1	35	55	1



profiteroles

rellenos con mermelada de arándanos

 7 porciones

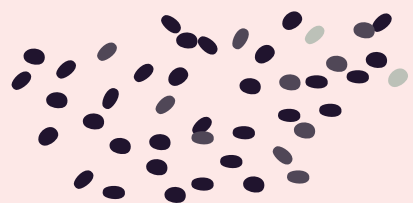
• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Harina	2 tazas	400g
Huevos	1 unidad	50g
Mantequilla sin sal	2 cucharadas	20g
Arándanos	1 taza	200g
Chía	3 cucharadas	30g
Alulosa/tagatosa	a gusto	

• PREPARACIÓN

Masa;

- ✓ Precalentar el horno a 180°C
- ✓ En una olla agregar 1/2 taza de agua fría, mantequilla, sal y hervir a 160°C
- ✓ Retirar del fuego y agregar inmediatamente la harina y revolver con una cuchara de palo hasta formar una bola
- ✓ Colocar la masa en una manga con boquilla redonda; en una lata de horno hacer profiteroles de 2-3 cm y pincelar con la mezcla del huevo y la yema



Horneo

- ✓ Hornear por 20 a 25 minutos (o hasta que se vean dorados).

Relleno

- ✓ Mientras realizar la mermelada, lavar fruta, luego moler o procesar la fruta hasta que quede de una textura similar a la de una mermelada.
- ✓ Agregar 1 cucharada de chía, revolver bien y dejar reposar por 20 minutos para que la chía se active y le dé una textura más firme.
(Chía idealmente dejarla remojar unos minutos antes con agua)
- ✓ Si es necesario, endulzar con alulosa o tagatosa a gusto
- ✓ Finalmente retirar los profiteroles, dejar enfriar y rellenar con la mermelada de arándanos (receta pag 24.)

• APORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (na) mg
Aporte Nutricional total	1930	55	345	35	30	820	660	95
Aporte Nutricional por porción	275	10	50	5	5	120	95	15



crepes

de frutos rojos acompañados de
mermelada cruda



6 porciones

• INGREDIENTES

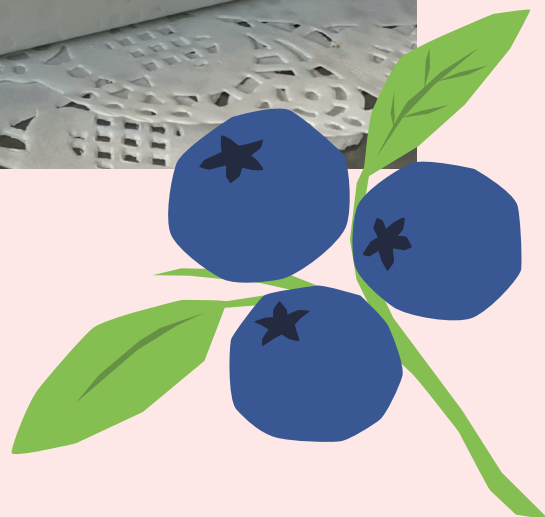
	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Harina sin levadura	1 1/2 tazas	300g
Huevo	2 unidades	100g
Leche descremada	1 1/2 taza	300ml
Agua hervida fría	1/2 taza	100ml
Aceite de oliva	1 cucharada	10ml
Arándanos	1/2 taza	100g
Alulosa	A gusto	-

• PREPARACIÓN

- ✓ Mezclar el huevo con la harina, leche, agua y endulzante hasta que tenga una mezcla sin grumos y espesa.
- ✓ Luego añadir los arándanos previamente lavados.
- ✓ Caliente la sartén y añada unas gotitas de aceite.
- ✓ Ponga una cucharada sopera de masa y haga las crepes del tamaño de un plato de servilleta
- ✓ Cuando vea que se comienzan a formar pequeñas burbujas en la superficie de la masa, esta estará lista para que se de vuelta
- ✓ Dejar cocinar por el otro lado hasta que tenga un color parejo, finalmente retirar y repetir este procedimiento con toda la masa.

• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	1650	65	110	10	45	980	930	380
Aporte Nutricional por porción	275	10	18	2	7	160	15	60



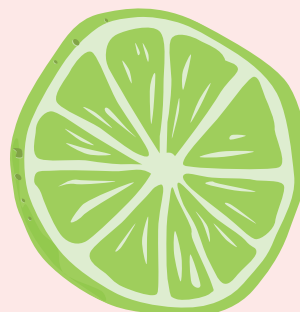
birncocho

de limón

6 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Harina de trigo	2 tazas	400g
Huevos	4 unidades	200g
Bebida de arroz, almendras o soya	1 taza	200ml
Polvos de hornear	2 cucharaditas	10g
Aceite de canola	1/2 taza	100ml
Jugo de limón natural	1/4 taza	50ml
Aluosa/tagatosa en polvo	A gusto	-



• PREPARACIÓN

- ✓ Batir los huevos y mezclar con el aceite de canola, cuando este bien mezclado incluir la Bebida de arroz, almendras o soya y alulosa a gusto
- ✓ Incorporar la harina junto a los polvos de hornear, revolver constantemente
- ✓ Añadir el jugo de limón (si gusta puede incorporar ralladuras de limón a la mezcla)
- ✓ Precalentar el horno a 180° C, mientras, enharinar un molde de horno.
- ✓ Volcar la mezcla en el molde, y llevar en el horno media hora. Pasado ese tiempo, pinchar el bizcocho con un palillo de madera; si el palillo sale seco, el bizcocho está bien hecho por dentro. Si sale húmedo, dejar el bizcocho en el horno cinco minutos más.

• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	2730	45	330	10	125	680	1215	160
Aporte Nutricional por porción	455	8	55	5	20	115	205	25



tiramisú de avena

 2 porciones

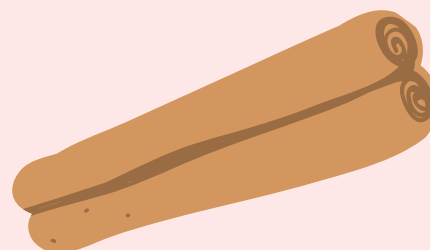
• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Avena	1/2 taza	50g
Chía	3 cucharaditas	15g
Alulosa	10 gotas	10ml
Leche descremada	1 taza	200ml
Cafe descafeinado	1/2 cucharadita	2g
Plátano	1 unidad mediana	150g
Canela	1 ramita	1g
Cacao en polvo amargo	1/2 cucharadita (espolvoreada)	2g



• PREPARACIÓN

- ✓ Calentar la leche junto con el café, canela y chía, agregar la avena junto con la alulosa y revolver hasta que se empiece a hervir y espesar.
- ✓ Cortar el plátano en rodajas
- ✓ Vierte sobre un vaso o un molde, una capa de avena, una capa de plátano y así sucesivamente, espolvorea cacao en polvo en el tiramisú y refrigera
- ✓ Déjalo reposar unas 2 horas y luego sírvelo



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	480	20	90	15	10	640	1235	90
Aporte Nutricional por porción	240	10	45	8	5	320	620	45





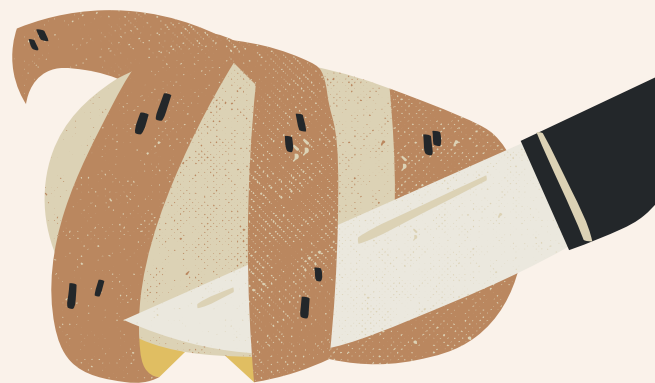


chips de vegetales

 2 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Papa	1 papa mediana	150g
Berenjena	1 unidad mediana	200g
Zapallo camote	1 trozo de 10 x 10 x 10	180g
Zanahoria	1 unidad mediana	90g
Eneldo	1 cucharadita	5g
Romero	1 cucharadita	5g
Maicena	2 cucharaditas	10g
Ajo	1 diente	5g
Aceite de oliva	5 cucharadas	50ml



• PREPARACIÓN

- ✓ Lavar vegetales (y escobillar en el caso de la papa y la zanahoria)
- ✓ Desmineralizar papas
- ✓ Cortar finamente los vegetales en láminas o rodajas (no más de 2 mm de grosor) o puede cortar los vegetales con cuchillo (fino) o mandolina.
- ✓ Colocar los vegetales en la bandeja de horno con aceite de oliva, ajo y romero a gusto.
- ✓ Hornear por 40 minutos a 180°C.
A los 20 minutos voltear los vegetales con una pinza, y seguir horneando por 20 minutos más.



• APORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	700 kcal	8	70	5	20	200	1580	80
Aporte Nutricional por porción	350	4	35	3	10	100	790	40

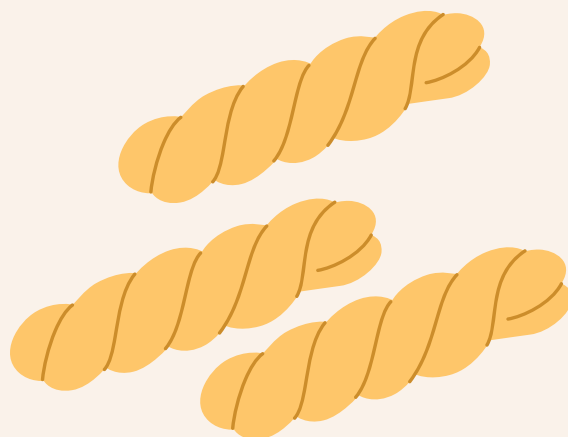
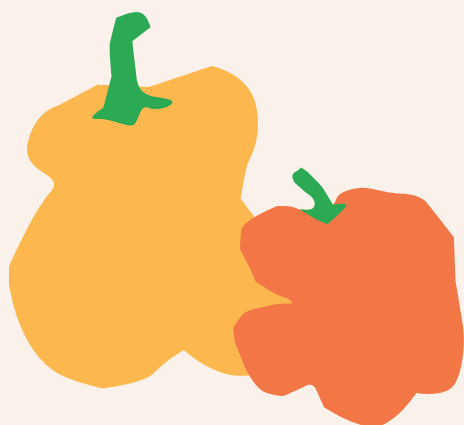


pasta fría

 2 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Colitas de camarón	8 unidad	180g
Pasta de espirales cocida	2 tazas	400 g
Aceite de oliva	3 cucharaditas	15ml
Vinagre de manzana	3 cucharaditas	15ml
Pimentón rojo	1 unidad pequeña	100g
Pimentón amarillo	1/2 unidad	50g
Zanahoria	1/2 unidad	50g
Palta	1/2 unidad pequeña	50g
Cebollín	1/2 unidad	50g
Lechuga	1/2 taza	100g
Tomillo	3 cucharaditas	15g
Ajo	2 cucharaditas	10g



• PREPARACIÓN

- ✓ Desmineralizar palta
- ✓ Prepara la pasta al dente según las instrucciones del envase.
- ✓ Saltear camarones por 3-5 minutos con una cucharadita de aceite de oliva
- ✓ En un bowl grande, mezclar el aceite de oliva, vinagre, tomillo, ajo y sal.
- ✓ Lavar y cortar en cubo pimiento rojo y amarillo, zanahoria y el cebollín
- ✓ Lavar y cortar las hojas de espinaca en tiras
- ✓ Agregar al bowl la pasta, las hojas de espinaca, los pimentones, la zanahoria y el cebollín.
- ✓ Añadir los camarones
- ✓ Revolver bien y servir

• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	510	50	130	20	30	610	1465	1100
Aporte Nutricional por porción	255	25	65	10	15	330	745	600



hamburguesa de quinoa

4 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Quinoa cocida *	1 taza	200g
Pimiento verde	1 unidad	100g
Perejil	3 cucharadas	15g
Cebollines	1/2 unidad	50g
Zanahoria	1/2 unidad	50g
Huevo	1 unidad	50g
Pan rallado	1/2 taza	100g
Albahaca o cilantro	1 cucharadita	5g
Ciboulette	1 cucharadita	5g
Orégano	1 cucharadita	5g
Ajo en polvo	1/2 cucharadita	3g
Ají de color	1/2 cucharadita	3g
Aceite oliva	2 cucharaditas	10ml

• APORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	555	35	95	20	30	680	1375	1020
Aporte Nutricional por porción	140	10	25	5	10	170	340	255

• PREPARACIÓN

- ✓ Precalentar el horno a 180°C.
- ✓ Lavar la quinoa con abundante agua fría, removiéndola constantemente con las manos, cambiando el agua hasta que ya no elimine espuma.
- ✓ Someter a cocción la quinoa con 2 tazas agua caliente, durante 15 minutos
- ✓ Lavar y cortar en cubos el cebollín
- ✓ Lavar y rallar la zanahoria
- ✓ Lavar y picar finamente el cilantro y ciboulette
- ✓ En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes (menos el aceite) con las manos o con la ayuda de una cuchara, hasta que la mezcla esté húmeda.
- ✓ Formar aproximadamente 8 croquetas de unos, asegurándose de compactar lo más posible al formarlas.
- ✓ Calentar 2 cucharaditas de aceite en un sartén, cocinar las croquetas por ambos lados, hasta que estén doradas; agregando más aceite cuando sea necesario.
- ✓ Luego, poner las croquetas en una bandeja de horno y hornear por 6 – 8 minutos, para asegurarse que estén cocidas en su interior.
- ✓ Servir inmediatamente, acompañadas de ensalada fresca
- ✓ Puede congelar esta preparación en bolsa plástica sin aire



hamburguesa de lentejas

 4 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Lentejas	1 taza cruda	200g
Cebollín	1 unidad	100g
Zanahoria	1/2 taza	100g
Huevo	1 unidad	50g
Pan rallado	1/2 unidad	50g
Albahaca o cilantro	5 cucharadas	50g
Ciboulette	1/2 taza	100g
Orégano	1 cucharadita	2g
Ajo en polvo	a gusto	-
Ají de color	a gusto	-
Aceite oliva	4 cucharaditas	20ml

• APORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	720	35	85	30	25	610	1970	680
Aporte Nutricional por porción	180	8	20	7	6	150	490	170

• PREPARACIÓN

- ✓ Desmineralizar Lentejas
- ✓ Precalentar el horno a 180°C.
- ✓ Lavar y cortar en cubos el cebollín
- ✓ Lavar y rallar la zanahoria
- ✓ Lavar y picar finamente el cilantro y ciboulette
- ✓ En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes (menos el aceite) con las manos o con la ayuda de una cuchara, hasta que la mezcla esté húmeda.
- ✓ Formar 4 croquetas de unos 7 cm de diámetro, asegurándose de compactar lo más posible al formarlas.
- ✓ Calentar 2 cucharaditas de aceite en un sartén, cocinar las croquetas por ambos lados, hasta que estén doradas; agregando más aceite cuando sea necesario.
- ✓ Luego, poner las croquetas en una bandeja de horno y hornear por 6 – 8 minutos, para asegurarse que estén cocidas en su interior.
- ✓ Servir inmediatamente, acompañadas de ensalada fresca
- ✓ Puede congelar esta preparación en bolsa plástica sin aire







masala

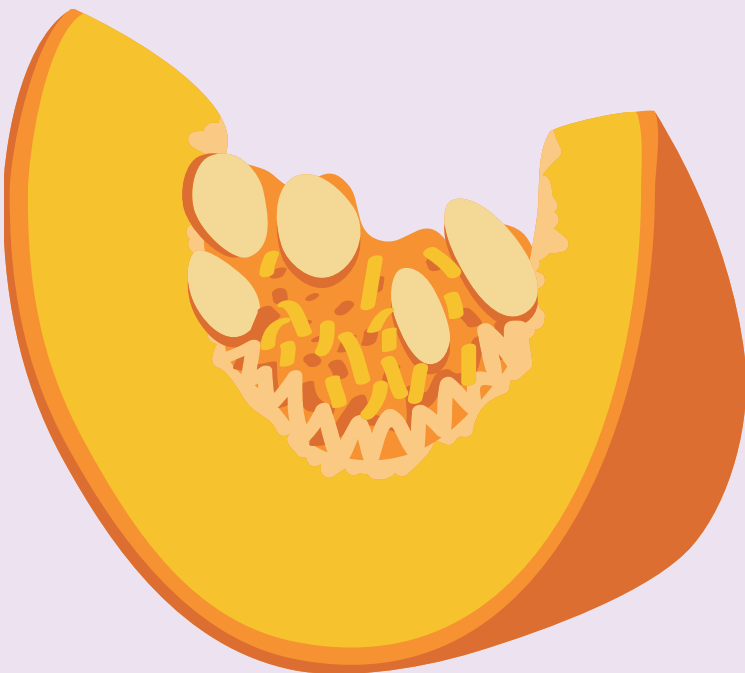
sopapillas



12 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Zapallo camote	2 tazas	400g
Harina integral	3 tazas	600g
Aceite de oliva	2 cucharadas	20ml
Polvo de hornear	2 cucharaditas	8g
Curry	3 cucharaditas	6g



• PREPARACIÓN

- ✓ Desmineralizar zapallo
- ✓ Una vez desmineralizado el zapallo, moler hasta obtener una textura de púre.
- ✓ Juntar la harina, polvo de hornear curry y mezclar. Agregar el aceite y el zapallo molido, incorporar bien, hasta lograr una mezcla homogénea.
- ✓ Amasar unos 5 minutos, y luego aplastar la masa con el uslero, con un cortador redondo o un vaso, cortar las sopaipillas, pinchar con tenedor.
- ✓ Precalentar el horno, pincelar aceite en la bandeja de horno.
- ✓ Hornear a 200° C por 20 minutos



• APORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	2160	70	390	85	45	2355	3655	330
Aporte Nutricional por porción	180	5	30	7	5	195	305	30



pan árabe



12 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Harina blanca	4 tazas	800g
Romero	1 cucharadita	5g
Comino	1/2 cucharadita	2g
Azúcar o endulzante granulado	1 cucharadita	5g
Levadura instantánea	1 1/2 cucharadita	5g
Aceite de oliva	1 cucharada	10ml
Agua tibia	1 taza	200ml
Orégano	1 cucharadita	2g
Aji color	1/2 cucharadita	1g
Ajo en polvo	1 cucharadita	2g



• PREPARACIÓN

- ✓ Mezclar harina, romero, comino, ají color, ajo en polvo, azúcar y levadura.
- ✓ Agregar el agua tibia hasta formar una masa blanda, pero no pegajosa.
- ✓ Amasar 10 minutos. Dejar reposar la masa por 30 minutos, tapada en un lugar tibio, hasta que la masa doble su tamaño.
- ✓ Pincelar una bandeja de horno con aceite. Amasar la masa por un par de minutos, y luego dividir en 12 trozos.
- ✓ Uslerrear cada trozos hasta obtener lo más parecido a un círculo de 12 cm; colocarlos en la lata, taparlos y dejar leudar por 20 minutos.
- ✓ Calentar un sartén con aceite de oliva. Cocinar el pan por ambos lados, tapando la sartén, hasta que el pan esté dorado por ambos lados.

• APORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	3140	70	630	15	30	740	1020	55
Aporte Nutricional por porción	260	6	50	1	2	60	85	5



pan pita

integral

18 unidades pequeñas

• INGREDIENTES

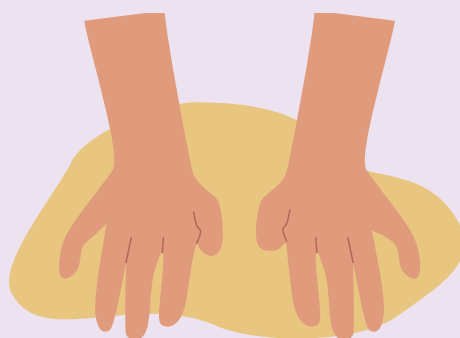
	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Harina integral	2 tazas	400g
Harina blanca	1/2 taza	100g
Levadura seca	1 sobre	16g
Aceite oliva	3 cucharaditas	15ml

• PREPARACIÓN

- ✓ Activar la levadura con 100cc agua hervida
- ✓ Colocar las harinas en forma de corona, verter la levadura y aceite en el centro.
- ✓ Amasar hasta lograr una masa lisa y homogénea (si es necesario sumar más agua)
- ✓ Dejar reposar por 30-40 min, desgasificar y cortar en 18 trozos
- ✓ Estirar formando los pancitos y cocinar en sartén / horno fuerte por 8 minutos.
- ✓ Puedes cortarlo a la mitad o en forma de sándwich y rellenarlo con lo que quieras

• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	1860	55	365	55	30	1540	1560	10
Aporte Nutricional por porción	103	3	20	3	5	85	85	1







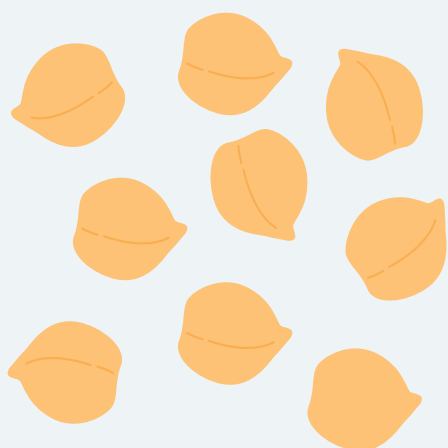
avocado

hummus de garbanzos

 4 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Garbanzos	3/4 taza	150g
Pimentón rojo	1/2 unidad	50g
Ajo	1 diente	5g
Jugo de limón	3 cucharaditas	15ml
Aceite de oliva	3 cucharaditas	15ml



• PREPARACIÓN

- ✓ Desmineralizar garbanzos previamente
- ✓ Procesar los garbanzos cocidos con el pimentón, ajo, aceite de oliva, jugo de limón hasta tener una textura de puré suave y homogénea
- ✓ En caso de notar que la pasta está de contextura seca, puede agregar agua a la preparación

• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	470	15	50	15	20	335	1020	20
Aporte Nutricional por porción	115	3	12	3	5	80	255	5



hummus de porotos negros

6 porciones

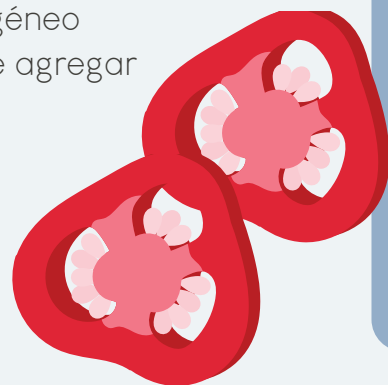
• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Porotos negros	3/4 taza	150g
Pimentón rojo	1/4 unidad	50g
Ajo	1 diente	5g
Jugo de limón	3 cucharaditas	15ml



• PREPARACIÓN

- ✓ Desmineralizar porotos negros
- ✓ Lavar y cortar los pimentones rojos
- ✓ Procesar los porotos negros cocidos con el pimentón, ajo, aceite de oliva, jugo de limón hasta tener una textura de puré suave y homogéneo
- ✓ En caso de notar que la pasta está de contextura seca, puede agregar agua a la preparación



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (na) mg
Aporte Nutricional total	740	35	90	18	610	2800	20	30
Aporte Nutricional por porción	120	6	8	2	100	460	3	5

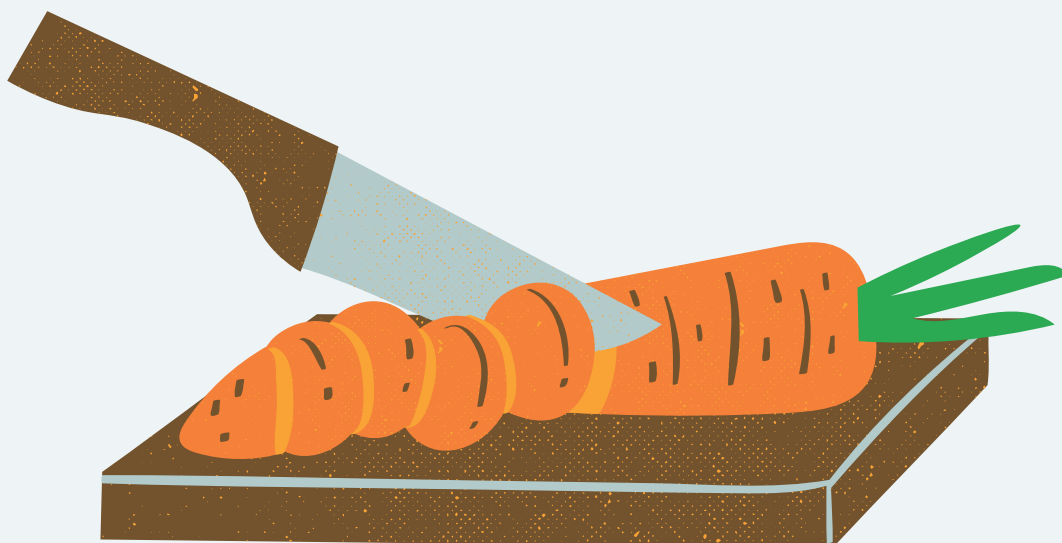


salsa de zanahoria

 12 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Zanahoria	3 unidades	450g
Tomillo	1 cucharaditas	5g
Ajo molido	1 diente	10g
Jugo de limón	3 cucharaditas	15ml
Aceite de oliva	3 cucharadas	30ml
Pimienta	A gusto	



• PREPARACIÓN

- ✓ Desmineralizar zanahoria
- ✓ Cortar todos los ingredientes
- ✓ Procesar todos los ingredientes en licuadora hasta que esté cremoso y homogéneo.
- ✓ Si desea un poco más líquida la mezcla, agregar un poco de agua tibia.
- ✓ Incorporar aceite de oliva y condimentos a gusto
- ✓ Acompañar con galletas o bastones de apio.

• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (na) mg
Aporte Nutricional total	490	5	50	15	30	195	1550	315
Aporte Nutricional por porción	40	1	5	1	3	15	130	25



salsa pesto

 6 porciones

• INGREDIENTES

	MEDIDA CASERA	GRAMAJE TOTAL RECETA
Albahaca	1 taza	20 gr
Nueces	taza	50 gr
Ajo	1 diente	2 gr
Aceite de oliva	3 cucharaditas	15 ml



• PREPARACIÓN

- ✓ Lavar albahaca y colocar por 10 segundos en agua hirviendo
- ✓ Sacar y depositar en una fuente con agua fría y hielo para detener cocción y mantenga su color verde
- ✓ Estilar mezclar en juguera o minipimer con nueces, ajo y aceite de oliva hasta dar la consistencia esperada



• APOORTE NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Fósforo (P) mg	Potasio (K) mg	Sodio (Na) mg
Aporte Nutricional total	500	12	7	3	50	230	310	20
Aporte Nutricional por porción	85	2	1	1	8	40	50	3



Referencias:

1.Gonzalez CGH. Tabla de aporte nutricional contenido de nutrientes y otros componentes quimicos en los alimentos. Benaiges DFJ, editor. 2018.

2.Isaben Zacarias H, Lorena Barrios L, Carmen Gloria Gonzalez G, Tamara Loeff W, Gloria Vera A. Tabla de composicion de los alimentos Intituto de nutricion y tecnologia de los alimentos Doctor Fernando Monckeberg Barros (INTA) Universidad de Chile. Silvia SO, editor. 2018.



-Proyecto UCRA UCSC - HLH-



UCSC