

# RECETARIO SALUDABLE

Programa de Autoconsumo



## Salsa de cilantro (para 4 porciones)

### Ingredientes:

- 1 unidad (150 gr) de yogurt griego natural sin endulzar
- 2/3 taza de cilantro
- Jugo natural de ½ limón (20 cc apróx)
- 1 cucharadita de aceite maravilla
- Sal, pimienta

### Preparación

1. Lavar los vegetales y licuar todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea.
2. Acompañar con galletas de cocktail.

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Yogurt griego	147 kcal	6.9 gr	9.8 gr	9 gr	\$ 410
Cilantro	7 kcal	0.5 gr	0.6 gr	0.1 gr	\$110
Jugo de limón	4 kcal	0 gr	1.3 gr	0 gr	\$159
Aceite maravilla	44 kcal	0 gr	0 gr	5 gr	\$15
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Aporte 1 porción:	51 kcal	1.8 gr	2.9 gr	3.5 gr	-
Aporte total:	202 kcal	7.4 gr	11.7 gr	14.1 gr	\$695



## Ensalada de espinaca y quesoillo (2 porciones)

### Ingredientes

- 3 tazas de espinaca cocida y picada en tiras
- 60 gramos de quesoillo o queso fresco en cubitos
- 1 tomate mediano cortado en gajo
- Aceite vegetal y sal a gusto

### Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y aliñar

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Espinaca	35 kcal	4.3 gr	2.1 gr	0.6 gr	\$465
Queso fresco	137 kcal	10 gr	0.9 gr	10 gr	\$264
Tomate	22 kcal	1 gr	3.2 gr	0 gr	\$198
Aceite maravilla	44 kcal	0 gr	0 gr	5 gr	\$15
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Aporte 1 porción:	119 kcal	7.6 gr	3.1 gr	7.8 gr	-
Aporte total:	238 kcal	15.3 gr	6.2 gr	15.6 gr	\$943



## 2 porciones)

### Ingredientes

- 3 tazas de acelga cruda picada en tiritas
- 1 zanahoria rallada
- Jugo de un limón (40 cc aprox)
- Aceite vegetal a gusto

### Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y aliñar

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Acelga	41 kcal	6.6 gr	3 gr	0.3 gr	\$500
Zanahoria	24 kcal	0.5 gr	3.6 gr	0.1 gr	\$70
Jugo limón	9 kcal	0.1 gr	2.6 gr	0 gr	\$318
Aceite de maravilla	44 kcal	0 gr	0 gr	5 gr	\$15
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Aporte 1 porción:	59 kcal	3.6 gr	4.6 gr	2.7 gr	-
Aporte total:	118 kcal	7.2 gr	9.2 gr	5.4 gr	\$904



(6 porciones)

### Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 ½ diente de ajo
- 1 taza de cilantro fresco
- ½ taza de aceite vegetal
- 1/3 de taza de jugo de limón (60 cc apróx)
- Sal a gusto

### Preparación

1. Colocar los ingredientes en una licuadora, procesar hasta tener una consistencia cremosa per espesa.
2. Servir en un tazón y aderezar con aceite vegetal y decorar con hojas de cilantro.
3. Acompañar con tostadas o galletas de cocktail

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Garbanzos	606 kcal	32.7 gr	75.8 gr	9.6 gr	\$762
Ajo	2 kcal	0 gr	0.4 gr	0 gr	\$70
Cilantro	4 kcal	0.3 gr	0.6 gr	0 gr	\$16
Jugo limón	13 kcal	0.2 gr	3.9 gr	0 gr	\$477
Aceite maravilla	442 kcal	0 gr	0 gr	50 gr	\$154
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
<b>Aporte 1 porción:</b>	178 kcal	5.5 gr	13.4 gr	9.9 gr	-
<b>Aporte total:</b>	1067 kcal	33.2 gr	80.7 gr	59.6 gr	\$1.480



## Salsa de yogurt con ciboulutte (4 porciones)

### Ingredientes

- 1 yogurt natural griego sin endulzar
- Varios tallos de ciboulutte picados
- Jugo de ½ limón natural
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Licuar
3. Servir

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Yogurt griego	147 kcal	6.9 gr	9.8 gr	9 gr	\$ 410
Ciboulutte	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$325
Jugo de limón	4 kcal	0 gr	1.3 gr	0 gr	\$159
Aceite maravilla	176 kcal	0 gr	0 gr	20 gr	\$15
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Aporte 1 porción:	82 kcal	2.1 gr	3.5 gr	8.1 gr	-
Aporte total:	327 kcal	8.7 gr	14 gr	32.5 gr	\$695



## Ensalada del huerto (2 porciones)

### Ingredientes

- 1 taza de lechuga picada finamente
- 1 tomate en gajos
- Vinagre o jugo de un limón natural
- Aceite vegetal y sal a gusto

### Preparación

1. Lavar los vegetales
2. Mezclar
3. Aliñar

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Lechuga	13 kcal	1.4 gr	1.1 gr	0,2 gr	\$363
Tomate	18 kcal	0.9 gr	2.7 gr	0,2 gr	\$198
Jugo de limón	4 kcal	0 gr	1.3 gr	0 gr	\$159
Aceite vegetal	44 kcal	0 gr	0 gr	5 gr	\$15
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
<b>Aporte 1 porción:</b>	<b>40 kcal</b>	<b>1.2 gr</b>	<b>2.6 gr</b>	<b>2.7 gr</b>	<b>-</b>
<b>Aporte total:</b>	<b>79 kcal</b>	<b>2.3 gr</b>	<b>5.1 gr</b>	<b>5.4 gr</b>	<b>\$ 736</b>



## Tallarines de zapallo italiano con salsa de tomate (4 porciones)

### Ingredientes

- 4 zapallos italianos medianos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- Sal, pimienta, orégano a gusto

### Preparación:

1. Lavar todos los vegetales
2. Picar en cubos pequeños la cebolla u el tomate
3. Corta en tiras delgadas el zapallo
4. Rallar la zanahoria
5. En una olla, sofreír la cebolla y zanahoria, agregar el tomate y los aliños y media taza de agua y cocinar por 20 minutos a fuego medio hasta que el tomate pierda su firmeza. Si es necesario agregue más agua
6. En un sartén saltear los tallarines de zapallito por 2 a 3 minutos
7. Servir los tallarines y agregar la salsa natural de tomates

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Zapallos italianos	43 kcal	3 gr	5.3 gr	0.8 gr	\$2.390
Tomate	72 kcal	3.6 gr	10.8 gr	0.8 gr	\$792
Cebolla	80 kcal	2.2 gr	15.2 gr	0.2 gr	\$253
Zanahoria	48 kcal	1 gr	7.2 gr	0.2	\$140
Aceite maravilla	176 kcal	0 gr	0 gr	20 gr	\$15
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Pimienta desh	1 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$22
Orégano entero desh	2 kcal	0.1 gr	0.4 gr	0 gr	\$15
Aporte 1 porción:	106 kcal	2.5 gr	9.7 gr	5.5gr	-
Aporte total:	422 kcal	9.8 gr	38.9 gr	22 gr	\$ 3.628





## Tortilla de lechuga (4 porciones)

### Ingredientes

- 1 lechuga
- 3 huevos
- ½ zanahoria
- Sal y orégano a gusto

### Preparación

1. Batir los huevos, agregar los aliños
2. Lavar t picar la lechuga en tiritas
3. Lavar y ralla la zanahoria
4. Mezclar la lechuga y zanahoria con el huevo batido y cocinar la tortilla en un sartén antiadherente por 15 a 20 minutos aproximadamente a fuego medio

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Lechuga	40 kcal	4.2 gr	3.3 gr	0.6 gr	\$990
Huevo	298 kcal	24.8 gr	0.6 gr	21.8 gr	\$570
Zanahoria	12 kcal	0 gr	1.8 gr	0 gr	\$35
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Orégano entero desh	2 kcal	0.1 gr	0.4 gr	0 gr	\$15
<b>Aporte 1 porción:</b>	<b>88 kcal</b>	<b>7.3 gr</b>	<b>1.5 gr</b>	<b>5.6 gr</b>	-
<b>Aporte total:</b>	<b>352 kcal</b>	<b>29.2 gr</b>	<b>6 gr</b>	<b>22.4 gr</b>	<b>\$1.611</b>



## Tortilla de zanahoria (4 porciones)

### Ingredientes

- 2 zanahorias grandes
- ½ cebolla
- 2 huevos
- Perejil, sal y aceite vegetal

### Preparación

1. Lavar cuidadosamente las verduras. Rallar la zanahoria y picar en cubos la cebolla y perejil
2. Sofreír en un sartén la cebolla por 5 minutos a fuego bajo
3. Batir los huevos en un recipiente, agregar condimentos junto con el sofrito, zanahoria y perejil. Revolver hasta que se mezclen los ingredientes
4. Cocinar a fuego medio por 5 minutos y dar vuelta la tortilla y cocinar por 5 minutos más

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Zanahoria	48 kcal	1 gr	7.2 gr	0.2 gr	\$140
Cebolla	20 kcal	1.1 gr	7.6 gr	0 gr	\$127
Huevo	223 kcal	18.6 gr	0.4 gr	16.3 gr	\$380
Perejil	1 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$8
Sal de mesa	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Aceite maravilla	88 kcal	0 gr	0 gr	5 gr	\$13
Aporte 1 porción:	109 kcal	6 gr	4.9 gr	6 gr	-
Aporte total:	439 kcal	24.3 gr	19.8 gr	24.2 gr	\$669



## Garbanzos guisados (4 porciones)

### Ingredientes

- 1 taza de garbanzos
- 1/3 taza de arroz blanco grado 1
- zanahoria
- ½ de cebolla blanca
- 1 taza de zapallo camote
- Cilantro o perejil
- Sal
- Aceite vegetal

### Elaboración

1. Apartar, lavar e hidratar en agua caliente por 12 horas los garbanzos.
2. Cocinar los garbanzos en una olla con de agua fría y sal durante 40 minutos.
3. Lavar y picar las verduras en cubitos pequeños. Sofreír la cebolla y zanahoria
4. Incorporar el sofrito a los garbanzos después de 20 minutos de cocción junto con el zapallo y arroz.
5. Presentar en un plato. Adornar con cilantro o perejil

### Aporte nutricional y costo

Alimento	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Costo
Garbanzos	303 kcal	16.4 gr	39.9 gr	4,8 gr	\$381
Arroz blanco	240 kcal	4.4 gr	51.2 gr	0.3 gr	\$75
Zanahoria	24 kcal	0.5 gr	3.6 gr	0,1 gr	\$70
Cebolla blanca	13 kcal	0.2 gr	3.9 gr	0 gr	\$477
Zapallo camote	20 kcal	0.7 gr	3.8 gr	0.1	\$190
Sal de cocina	0 kcal	0 gr	0 gr	0 gr	\$1
Aceite maravilla	88 kcal	0 gr	0 gr	10 gr	\$8
Aporte 1 porción:	172 kcal	5.5 gr	25.6 gr	3.8 gr	-
Aporte total:	688 kcal	22.2 gr	102.4 gr	15.3 gr	\$1.202



## Bibliografía

- Recetario de preparaciones con frutas y verduras. Ministerio Desarrollo Social. Elige Vivir Sano
- Recetario de Técnica Dietética Aplicada. Carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Magallanes