



Recetario del Volcán Alimentario

Recetas por Camila Peñaloza | Antojista



Índice



03 Recetas

- 05 Macrozona Norte
- 16 Macrozona Centro
- 27 Macrozona Sur



38 Guía Culinaria Básica

- 39 Organización y planificación de la cocina
- 43 Preparación de ingredientes bases de sabor y salsas
- 51 Conservación de alimentos

Recetas

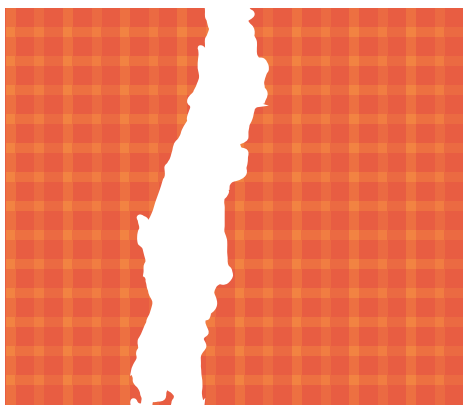
Conoce recetas saludables y sostenibles
con alimentos locales de Chile



Recetas categorizadas por
macrozona de Chile para el desayuno,
snack-colaciones y almuerzos-comidas



MACROZONA
Norte



MACROZONA
Centro



MACROZONA
Sur



MACROZONA

Norte



DESAYUNO



Pudín de quínoa con maracuyá
Panqueques con arropo de chañar y tutti frutti de pepino dulce y mandarina
Crocante de chirimoya y naranja

SNACK | COLACIONES



Barrita de quínoa inflada y cacao
Granola fácil con fruta deshidratada y a la olla
Arroz con leche, canela, nueces y semillas tostadas

ALMUERZO | COMIDA



Tarta de zapallo italiano y tallos de alcachofa con masa integral
Chupe de verduras al horno (poroto verde, zapallo, pimentón, choclo lluteño)
Ceviche veggie de choclo nortino, habas, pepino, cebolla morada y limón de pica



Pudín de quinoa con maracuyá

PARA 4 PORCIONES

**INGREDIENTES:**

- 1 taza de quinoa
- 1 taza de leche de avena (u otra a elección como soya) o agua tibia
- 1 taza de pulpa de maracuyá

PREPARACIÓN:

- 1 Lavar la quinoa bajo el chorro de agua hasta que esté transparente.
- 2 Cocer por 20 minutos en leche de avena hasta que esté tierna.
- 3 Poner en recipientes individuales o en una budinera.
- 4 Encima poner la pulpa de maracuyá y servir.



Panqueques con arrope de chañar y tutti frutti de pepino dulce y mandarina

PARA 6 UNIDADES APROX.



INGREDIENTES:

- 1 y ½ taza de harina de avena (puedes moler avena instantánea para obtenerla)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ de taza de puré de manzana
- 1 taza de leche de soja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 mandarinas
- 1 pepino dulce picado en cuadritos
- ¼ taza de nueces

PREPARACIÓN PARA LOS PANQUEQUES:

- 1 En un bowl poner todos los ingredientes secos y revolver.
- 2 Luego agregar los ingredientes húmedos como el puré de manzana y la leche de soja.
- 3 Revolver todo de forma envolvente y reservar.
- 4 Calentar un sartén con un poco de aceite de oliva y comenzar a poner un poco de mezcla con un cucharón, dando forma redondo de 1 cm de grosor.
- 5 Cocinar por ambos lados a fuego medio hasta dorar.

PARA EL TUTTI FRUTTI:

- 1 Pelar el pepino dulce y cortar en cubos de 1 cms aprox.
- 2 Pelar la mandarina y separar los gajos.
- 3 Poner ambas frutas en un bowl y revolver.

Servir la los pancakes con la fruta y nuez picada.



Crocante de chirimoya y naranja

PARA 4 PORCIONES

**INGREDIENTES:**

- 1 chirimoya madura picada en trozos
- 1 naranja pelada y cortada en trozos
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- $\frac{3}{4}$ taza de linza previamente hidratada en agua tibia
- 1 taza de avena

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner la linza previamente hidratada en agua por media hora.
- 2 Agregar la avena y mezclar bien.
- 3 En otro recipiente poner la chirimoya sin pepas y pelado cortada en trozos, agregar la naranja pelada y picada en trozos, por último el jugo de naranja.
- 4 Revolver.
- 5 Poner la fruta en una fuente de horno o budinera, encima poner la mezcla de linza y avena.
- 6 Llevar al horno a 180 grados Celsius por 30 minutos o hasta que la superficie esté crocante y dorada. Servir tibio o frío.





Barrita de quínoa inflada y cacao

PARA 6 UNIDADES APROX.



INGREDIENTES:

- 1 taza quínoa inflada
- ½ taza de cacao en polvo amargo
- 2 manzanas previamente cocidas
- 1 cucharada de agua
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de avena integral
- Semillas a gusto (por ejemplo, chía y linaza)
- 1 taza de chocolate amargo para derretir (ojalá sin azúcar)

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner los ingredientes secos y revolver bien.
- 2 Agregar la manzana cocida en agua hirviendo por 10 minutos y picada en cubitos chicos.
- 3 Agregar el resto de los ingredientes húmedos y revolver.
- 4 Agregar un poco de agua si es necesario para tener una masa pegote.
- 5 Poner en un molde de barritas y aplanar con una espátula.
- 6 Hornear a 180°C por 30 minutos.
- 7 Una vez frías agregar chocolate derretido en forma de líneas.
- 8 Mantener en el refrigerador por hasta 2 semanas.





Granola fácil con fruta deshidratada y a la olla

PARA 16 PORCIONES



INGREDIENTES:

- 4 tazas de avena integral (o la que tengas)
- 1 taza de nueces picadas (u otro fruto seco a elección)
- ½ taza de semillas de girasol o linaza
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharada de canela en polvo
- ½ taza de pasas de uva
- ½ taza de mango u otra fruta deshidratada

PREPARACIÓN:

- 1 En una olla grande agregar todos los ingredientes más la fruta deshidratada picada en cubos chicos.
- 2 Agregar el aceite de oliva y comenzar a saltear hasta tener los ingredientes dorados.
- 3 Pasar a una bandeja extendida y enfriar.
- 4 Pasar a un frasco de vidrio con tapa hermética y comer dentro de los próximos 4 meses.





Arroz con leche, canela, nueces y semillas tostadas

PARA 4 UNIDADES APROX.



INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz integral
- 1 plátano
- 3 tazas de leche de soya
- ½ taza de nueces tostadas y partidas
- ½ taza de semillas de zapallo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de canela en polvo

PREPARACIÓN:

- 1 Dejar remojando el arroz en agua durante toda la noche. Al otro día botar el agua de remojo.
- 2 En una olla mediana a fuego bajo poner el arroz y agregar la leche.
- 3 Incorporar las especias y el plátano picado muy chico o molido.
- 4 Revolver bien y cocinar por 25 minutos revolviendo de vez en cuando.
- 5 Si se comienza a secar agrega agua hirviendo hasta tener el arroz tierno.
- 6 La idea es tener una consistencia cremosa y húmeda.

Tarta de zapallo italiano y tallos de alcachofa con masa integral

PARA 12 PORCIONES

**PARA LA MASA:**

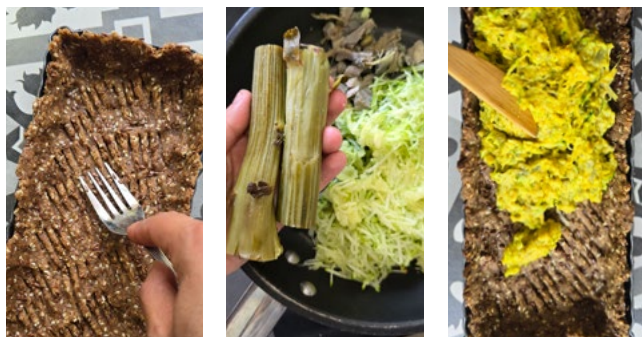
2 tazas de harina integral
½ taza de semillas de linaza
½ taza de semillas de sésamo
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ taza de agua
1 cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:

1 zapallo italiano grande
4 tallos de alcachofa grandes
2 tazas de garbanzos cocidos y molidos con tenedor
½ cebolla picada
1 diente de ajo (opcional)
1 cucharada de orégano seco
¼ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner la harina, las semillas y los ingredientes secos.
- 2 Revolver y agregar el aceite de oliva, el agua y revolver hasta tener una masa húmeda que no se pegue en los dedos.
- 3 Poner sobre un molde de quiche previamente engrasado o enharinado.
- 4 Extender la masa con ayuda de un tenedor y llevar al horno a 180°C por 20 minutos.
- 5 Mientras en un sartén poner una cucharada de aceite de oliva y agregar el zapallo italiano rallado fino, los garbanzos, agregar los tallos de alcachofa o la carne de alcachofa picada fina.
- 6 Agregar condimentos y especias a gusto como cúrcuma o curry.
- 7 Saltear a fuego medio por 10 minutos.
- 8 Poner el relleno sobre la masa horneada y llevar al horno nuevamente hasta dorar, 25 minutos aprox.



Chupe de verduras al horno

(poroto verde, zapallo, pimentón, choclo lluteño)

PARA 4 PORCIONES APROX.

**INGREDIENTES:**

2 tazas de pan viejo de preferencia integral
240 ml de leche de soya (u otra bebida vegetal o agua)
1 cebolla
1 pimentón rojo
1 diente de ajo picado fino (opcional)
1 cucharada de aceite de oliva
½ taza de vino blanco
1 taza de porotos verdes
1 taza de arvejas
1 taza de zapallo o papas picados en cubos
1 taza de choclo lluteño
½ cucharadita de comino en polvo
Sal y pimienta a gusto
Orégano a gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Dejar remojando el pan en la leche por media hora, moler en una juguera hasta tener una crema.
- 2 En una olla grande agregar la cebolla, pimentón, ajo picados muy finos.
- 3 Saltear con un poquito de aceite de oliva a fuego medio por 10 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Agregar el chorrito de vino blanco y revolver.
- 4 Agregar el resto de los vegetales cortados en cubos de 2 cms, sal pimentar a gusto.
- 5 Agregar agua hasta tapar todos los vegetales y agregar encima la crema de pan y leche.
- 6 Bajar el fuego y cocinar por 20 minutos revolviendo de vez en cuando.
- 7 Cuando los vegetales estén tiernos y se haya reducido la mitad del líquido llevar a una fuente de horno a 180°C hasta dorar.

Ceviche veggie

de choclo nortino, habas, pepino, cebolla morada y limón de pica

PARA 4 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

- 1 taza de choclo nortino
- 2 tazas de habas
- 1 pepino cortado en cubos
- $\frac{1}{4}$ taza de ají verde picado
- $\frac{1}{2}$ cebolla morada cortada en pluma
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picado fino

PARA EL MARINADO:

- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón de pica
- $\frac{1}{2}$ taza de limón sutil o corriente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Para el aliño mezclar los ingredientes en un frasco de vidrio y batir.
- 2 En un bowl grande poner las habas y el choclo previamente cocidos en agua por 20 minutos.
- 3 Enfriar.
- 4 Agregar la cebolla cortada en pluma, pepino pelado y cortado en cubos chicos, ají verde cortado chiquitito y el cilantro picado.
- 5 Agregar una pizca de sal de mar y revolver. Luego agregar el marinado y dejar reposar por media hora adentro del refrigerador.
- 6 Servir.

Tártaro de betarraga, aceitunas y aliño de mandarina

PARA 4 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

2 betarragas cocidas y frías
¼ taza de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de aceitunas picadas
1 cucharada de mostaza
2 cucharadas de perejil picado fino
½ taza de jugo de mandarina
2 cucharadas de mostaza
Sal y pimienta gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Cocer las betarragas a partir de agua fría hasta que estén blandas.
- 2 Pelar y cortar en cubos de medio cm aprox.
- 3 Poner la betarraga en un bowl y agregar mostaza, jugo de limón, aceite de oliva, las aceitunas picadas finas, el jugo de mandarina, perejil picado fino y revolver bien.
- 4 Agregar sal y pimienta, revolver y emplatar con un molde o taza.



MACROZONA

Centro



DESAYUNO



Panqueques salados de avena con moras y menta
Churrascas rápidas de zapallo camote y guacamole de arvejas
Tostada con hummus de porotos, tomate y albahaca

SNACK | COLACIONES



Granola húmeda de avena, plátano y naranja
Cuadrados integrales de ciruela y pera
Muffins de zanahoria, manzana y canela

ALMUERZO | COMIDA



Quiche de tallos de brócoli y acelgas con masa de semillas
Pastel de choclo con pino de champiñones y cebolla acaramelada
Tomates rellenos con salpicón de vegetales y aliño cremoso (en base a jugo de cocción de garbanzos)



Panqueques salados de avena con moras y menta

PARA 4 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

1 taza de harina de avena
(puedes moler avena instantánea para obtenerla)
1 taza de leche vegetal
1 taza de semillas de linaza
2 cucharadas de azúcar
1/4 cucharada de polvo de hornear
1 cucharada de aceite de maravilla
1/2 taza de agua

PARA LA COMPOTA Y MENTA:

2 tazas de moras
1/2 taza de menta picada

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl mezclar todos los ingredientes secos y revolver.
- 2 Agregar el agua, el aceite y la leche, revolver.
- 3 Batir la mezcla con una batidor manual hasta que no haya grumos.
- 4 Calentar un sartén previamente engrasado con aceite de oliva y agregar un cucharón de la mezcla moviendo suavemente para alcanzar la superficie del sartén.
- 5 Si la mezcla no fluye puedes agregar un poco más de agua para hacerla más ligera.
- 6 Repetir hasta usar toda la mezcla.

PARA LA COMPOTA:

- 1 Poner las moras en una ollita chica con 1 taza de agua, calentar y hervir a fuego medio por 15 minutos o hasta que el agua se haya reducido a la mitad.
- 2 Agregar a los crepes y servir.



Churrascas rápidas

de zapallo camote y guacamole de arvejas

PARA 6 PORCIONES APROX.

**INGREDIENTES:**

3 tazas de harina
integral sin polvos de
hornear
¼ taza de agua tibia
¼ taza de aceite de
maravilla u oliva
1 cucharadita de sal
2 tazas de zapallo
cocido y ya frío

**PARA EL GUACAMOLE
DE ARVEJAS:**

2 tazas de arvejas
descongeladas
1 tomate
1 cucharada de aceite
de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl mezcla primero todos los ingredientes secos.
- 2 Revolver y agregar el zapallo, agua y aceite.
- 3 Sal pimentar y amasar.
- 4 Formar bolitas y aplastar con las manos hasta que quede de 1 cm de grosor.
- 5 Llevar al sartén y cocinar 4 minutos por lado o al horno por 20 minutos a fuego medio.

PARA EL GUACAMOLE:

- 1 Cocer las arvejas en agua hirviendo por 10 minutos. Dejar enfriar.
- 2 Moler en la mini pymer las arvejas más el aceite de oliva. Procesar hasta tener un puré "rústico" con textura de palta. Puedes agregar agua si necesitas para moler un poco.
- 3 Agregar sal y pimienta a gusto y tomate picadito.

Servir con las churrasquitas.



Tostada con hummus de porotos, tomate y albahaca

PARA 1 PORCIÓN

**INGREDIENTES:**

2 rebanadas de pan integral
¼ taza de hummus
de porotos
Tomate fresco en rodajas
Hojas de albahaca
Sal y pimienta a gusto
Aceite de oliva

PARA HUMMUS POROTOS:

1 taza de porotos cocidos
¼ taza de mantequilla de maní (opcional)
¼ taza de jugo de limón
½ cucharada de sal
¼ taza de agua
3 Cucharadas de aceite
de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Tostar pancito y encima poner el hummus de porotos, rebanadas de tomate, albahaca fresca, aceite de oliva, sal y pimienta. Servir.

PREPARACIÓN HUMMUS:

- 1 En el vaso de mini pymer poner todos los ingredientes y procesar hasta tener una textura suave. Reservar.





Granola húmeda de avena, plátano y naranja

PARA 4 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

- ½ taza de avena
- 1 taza de semillas de linaza
- 1 plátano maduro
- 1 naranja pelada y cortada en trozos

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner todos los ingredientes y el plátano maduro.
- 2 Revolver bien apretando un poco con las manos.
- 3 Poner la mezcla húmeda sobre una lata de horno con papel mantequilla.
- 4 Extender bien y llevar a horno medio por 30 minutos o hasta dorar.
- 5 Sacar del horno, enfriar y guardar en frasco hermético por hasta 3 meses.





Cuadraditos integrales de ciruela y pera

PARA 6 UNIDADES APROX.



INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina integral
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 pera pelada y cortada en lonjas finas
- 4 ciruelas con cáscara picada en lonjas finas
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN:

- 1 En una fuente para horno poner las peras y las ciruelas cortadas en láminas finas, sin pelar.
- 2 Ojalá ponerlas de forma ordenada y cubriendo toda la base de la fuente.
- 3 Aparte en un bowl poner todos los ingredientes secos con el aceite de oliva y el agua.
- 4 Amasar hasta tener una mezcla pegote y poner sobre las peras y las ciruelas.
- 5 Llevar al horno a fuego medio por 20 minutos hasta que la fruta suelte líquido y la masa este dorada. Dejar enfriar y cortar en cuadrados o en trozos.





Muffins de zanahoria, manzana y canela

PARA 6 UNIDADES APROX.



INGREDIENTES:

- 1 taza de harina integral
- 1 manzana previamente cocida
- ½ taza de leche vegetal u otra a elección
- ¼ taza de aceite de maravilla u oliva
- 2 cucharadas de polvos de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 2 zanahorias
- 1 manzana cortada en cuartos

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner todos los ingredientes secos y revolver.
- 2 Agregar los ingredientes húmedos, la zanahoria y la fruta picada.
- 3 Revolver bien y poner en molde de queque o de muffins individuales.
- 4 Hornear a fuego medio, 180°C por 25 minutos.
- 5 Sacar del horno y servir frío.



Quiche de tallos de brócoli y acelga con masa de semillas

PARA 6 PORCIONES APROX.

**PARA LA MASA:**

1 ½ taza de harina integral
1 taza de linaza
½ taza de chía
1 taza de agua
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal

PARA EL RELLENO:

1 tallo de brócoli grande o 2 pequeños
2 tazas de porotos burros cocidos y aplastados con tenedor
2 tazas de tallos de acelga picados
1 cebolla picada
1 diente de ajo
Sal y pimienta
Aceite de oliva para engrasar

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner la harina, las semillas y los ingredientes secos.
- 2 Revolver y agregar el aceite de oliva, el agua y revolver hasta tener una masa húmeda que no se pegue en los dedos.
- 3 Poner sobre un molde de quiche previamente engrasado o enharinado.
- 4 Extender la masa con ayuda de un tenedor y llevar al horno a 180°C por 20 minutos.
- 5 Mientras en una olla con agua hirviendo poner los tallos de acelga y brócoli y cocinar por 15 minutos.
- 6 Los tallos deben quedar tiernos.
- 7 Luego cortar en trozos pequeños y reservar.
- 8 Poner los porotos cremosos sobre la masa horneada y encima poner la acelga y el brócoli.
- 9 Llevar al horno nuevamente hasta dorar, 25 minutos aprox. Servir.

Pastel de choclo con pino de champiñones y cebolla acaramelada

PARA 2 PERSONAS APROX.



INGREDIENTES:

- 2 tazas de choclo fresco
- 1 taza de champiñones picados en cubos pequeños
- 2 tazas de porotos negros cocidos
- 1 cebolla picada en pluma (no se utiliza azúcar, los propios azúcares de la cebolla bastan)
- 1 diente ajo picado
- 1 cucharadita de comino
- sal y pimienta a gusto
- 1 cucharadas de aceite de maravilla
- 1 taza de caldo de verduras o agua
- ½ taza de aceitunas

PREPARACIÓN:

- 1 En un sartén poner la cebolla picada en pluma y cocinar a fuego lento con 1/4 taza de agua hasta que esté tierna y haya tomado un sabor dulce.
- 2 En la juguera poner el choclo fresco y crudo con media taza de agua.
- 3 Moler hasta tener una mezcla homogénea y cocinar por 10 minutos a fuego medio.
- 4 En un sartén poner 1 cucharada de aceite de maravilla y saltear los champiñones, los porotos, el ajo, los condimentos y saltear hasta que esté dorado.
- 5 Agregar el caldo y cocinar a fuego bajo hasta que se haya absorbido el líquido.
- 6 Mezclar el pino de champiñones junto a la cebolla y revolver.
- 7 Poner el pino sobre una fuente de horno y agregar la pasta de choclo encima.
- 8 Llevar al horno por a 180°C solo por arriba a gratinar. Dorar por encima y servir.

Ñoquis de porotos

con salsa blanca de coliflor y pesto de tallos de espinaca

PARA 2 PERSONAS APROX.

**PARA LOS ÑOQUIS:**

500 grs de porotos burros
o granados cocidos,
aplastados y fríos
½ taza de harina integral
Sal a gusto

PARA EL PESTO:

2 tazas de hojas y
tallos de espinaca
2 cucharadas de aceite
de oliva
½ taza de semillas de
maravilla

**PARA LA SALSA
BLANCA:**

1 coliflor mediana
2 cucharadas de aceite
de oliva
1 taza de agua o caldo
de verduras
½ taza de leche vegetal
(opcional)

PREPARACIÓN:

- 1 Para el pesto cocinar las hojas y tallos de espinaca en agua hirviendo por 10 minutos.
- 2 Enfriar y procesar con las semillas y el aceite hasta tener una salsa.
- 3 Agregar un chorrito de agua hasta tener la consistencia deseada.
- 4 Para la salsa blanca cocinar la coliflor picada en leche vegetal hasta que esté tierna por 20 minutos aprox. Procesar en la licuadora la leche y la coliflor hasta tener la textura de salsa.
- 5 En un bowl poner los porotos molidos y agregar harina de a poco a medida que se va amasando.
- 6 Cuando deje de pegarse en los dedos dejar de agregar harina.
- 7 En el mesón comenzar a hacer lulitos de masa y cortar en rectángulos de 2cms aprox.
- 8 Llevar a cocer en agua hirviendo con un poco de sal hasta que floten.
- 9 Sacar del agua con una espumadera, servir con las dos salsas.



Tomates rellenos

con salpicón de vegetales y aliño cremoso (en base a jugo de cocción de garbanzos)

PARA 2 PORCIONES

**INGREDIENTES:**

- 4 tomates maduros (no blandos)
- 1 ½ Taza de lentejas cocidas
- 1 taza de espinaca
- 1 pepino pelado y picado en cubitos
- 1 taza de choclo cocido
- 1 palta
- 1 tarro de palmitos

PARA ALIÑO CREMOSO:

- 1 taza de jugo de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de jugo de limón

PREPARACIÓN:

- 1 Con la ayuda de un cuchillo ahuecar los tomates cortando todo su interior en cubos chicos.
- 2 En un bowl poner el tomate picado, el pepino picado fino, el choclo, la espinaca cruda picada fina, las lentejas cocidas y los palmitos cortados en cubos chicos.
- 3 Agregar la salsa de garbanzos, sal y pimienta y revolver hasta tener un salpicón de vegetales cremoso y húmedo.
- 4 Rellenar los tomates ahuecados con el salpicón y servir.

PARA PREPARAR ALIÑO CREMOSO:

- 1 Poner en la mini pymer todos los ingredientes y moler hasta tener la consistencia de salsa.

MACROZONA

Sur



DESAYUNO



Pan rápido de papa y centeno
Chía cremosa con compota de berries del sur
Barrita integral de nuez y arándanos

SNACK | COLACIONES



Galletones de arándanos y compota de manzana
Crackers de linaza, orégano y chuchoca
Snack de cochayuyo crujiente con sal de mar y merquén

ALMUERZO | COMIDA



Charquicán de vegetales y luche
Espaguetis con salsa boloñesa con hongos de pino y morrón asado
Pastel de papas individuales con pino de puerros, arvejas, zanahorias y merquén
Hamburguesas de lentejas, zanahoria y cilantro



Pan rápido de papa y centeno

PARA 6 PORCIONES APROX.

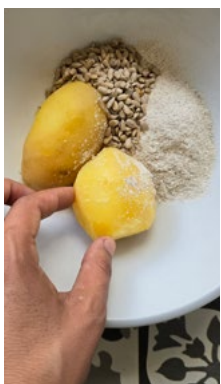


INGREDIENTES:

- 500 grs de papas cocidas y aplastadas
- 1 taza de semillas de maravilla o girasol
- 1 taza de harina de centeno
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de aceite de maravilla

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner las papas y agregar los demás ingredientes.
- 2 Con las manos mezclar bien y amasar hasta tener una masa homogénea.
- 3 Armar bolitas y aplastar con la mano.
- 4 Poner sobre la lata del horno sobre un papel mantequilla y pinchar con un tenedor.
- 5 Hornear por 30 minutos y servir caliente.



Chía cremosa con compota de berries del sur

PARA 2 PORCIONES

**INGREDIENTES:**

- ½ taza de semilla de chía
- 1 taza de leche vegetal
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla
- Para la compota de berries:
- 1 taza de mix de berries (ejemplo: moras, frambuesas, maqui, murta, arándanos)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 taza de agua

PREPARACIÓN:

- 1 Para la compota poner los berries en una olla pequeña con una taza de agua.
- 2 Dejar hervir hasta que se evapore la mitad del agua. Enfriar.
- 3 En un bowl poner la chía y la leche vegetal y dejar reposar por media hora, revolviendo de vez en cuando.
- 4 Agregar vainilla o canela a elección.
- 5 Esta lista cuando la chía está hinchada y tiene textura cremosa junto a la leche.
- 6 Emplatar y servir la compota de berries encima.



Barrita integral de nuez y arándanos

PARA 8 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de nueces picadas
- ½ taza de pasas rubias picadas
- ½ cucharada de canela
- 1 cucharada de semillas de linaza (u otra a elección)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 taza de arándanos

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner los ingredientes secos y revolver.
- 2 Luego agregar los arándanos previamente aplastados con un tenedor.
- 3 Mezclar bien hasta tener una mezcla homogénea y pegote.
- 4 Si está muy seco puedes agregar un poco de leche vegetal o agua.
- 5 Poner la mezcla en un molde de barritas o en una lata con papel de horno, y alisar bien con la espátula.
- 6 Llevar al horno por 25 minutos a 180°C hasta que estén levemente doradas.
- 7 Enfriar, desmoldar y cortar. Conservar adentro del refrigerador por 4 meses.





Galletones de arándanos y compota de manzana

PARA 6 UNIDADES APROX.

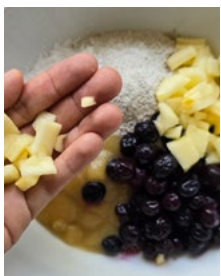


INGREDIENTES:

- 1 taza de harina integral
- 1 manzana cocida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de arándanos frescos o congelados

PREPARACIÓN:

- 1 Poner todos los ingredientes secos en un bowl y revolver.
- 2 Luego agregar los arándanos y la manzana.
- 3 Mezclar bien y armar bolitas, aplastar un poco y dar forma de círculo o galletón.
- 4 Poner sobre una lata de horno con papel de horno o silicona antiadherente a 180° por 25 minutos.
- 5 Guardar en un frasco hermético.





Crackers de linaza, orégano y chuchoca

PARA 8 UNIDADES APROX.



INGREDIENTES:

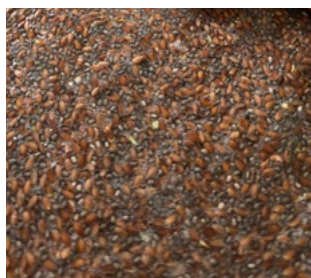
- 1 taza de chuchoca
- 1 taza de harina integral
- ¼ taza de linaza
- ¼ taza de chía
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

- 1 En un tazón, mezcla las semillas de chía y linaza con el agua y deja reposar durante 10 minutos.
- 2 En un recipiente, agrega la sal, aceite de oliva, orégano, chuchoca y harina integral a la mezcla de semillas.
- 3 Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
- 4 Estira la masa sobre una superficie enharinada o silicona para horno con semillas de chía o linaza hasta obtener un grosor de ½ cm aprox.
- 5 Hornea en un horno precalentado a 180°C durante 15-20 minutos o hasta que esté crujientes.
- 6 Cortar de forma irregular con la mano y servir para acompañar un picoteo o dip.

TIPS:

- 1 Asegúrate de dejar reposar la mezcla de chía y linaza para que absorban bien el agua.
- 2 Si la masa está demasiado húmeda, agrega un poco más de semillas de chía o linaza.
- 3 Puedes agregar hierbas o especias para dar sabor a los crackers.





Snack de cochayuyo crujiente con sal de mar y merquén

PARA 2 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

- 1 taza de cochayuyo seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadita de sal de mar

PREPARACIÓN:

- 1 Hidratar el cochayuyo en agua hirviendo por 20 minutos.
- 2 Secar y picar muy fino.
- 3 Poner sobre la lata del horno con papel mantequilla.
- 4 Encima poner un poco de aceite de oliva, sal de mar y merquén a gusto.
- 5 Hornear a 200°C por 15 minutos o hasta que estén crujientes.
- 6 Enfriar y guardar en frasco en la despensa.



Charquicán de vegetales y lucbe

PARA 3 PORCIONES APROX.

**INGREDIENTES:**

- 1 cebolla picada
- 1 taza de lentejas
- 2 zanahorias picadas en cubos chicos
- 2 taza de zapallo camote en cubos
- 2 papas peladas y picadas
- 1 pimiento rojo picado
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta a gusto
- 1 taza de lucbe seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de choclo (fresco o congelado)
- ½ taza de arvejas (frescas o congeladas)

PREPARACIÓN:

- 1 En una olla grande agregar la cebolla, pimentón, orégano y comino.
- 2 Saltear con un poquito de aceite de oliva a fuego medio por 10 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.
- 3 Agregar el resto de los vegetales cortados en cubos de 2 cms, el choclo, las arvejas, el lucbe y las lentejas, sal pimentar a gusto.
- 4 Agregar caldo de verduras o agua hirviendo hasta tapar.
- 5 Bajar el fuego y cocinar por 20 minutos revolviendo de vez en cuando.
- 6 Cuando los vegetales estén tiernos y se haya reducido la mitad del líquido apagar el fuego y tapar. Servir caliente.



Espaguetis con salsa boloñesa con hongos de pino y morrón asado

PARA 4 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

500 grs de espaguetis integrales o la pasta integral que tengas cocida al dente
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla picada fina
1 diente de ajo picado
1 tazas de hongos de pino (frescos o secos) picado en cubos chicos
1 taza de porotos negros cocidos
2 tazas de salsa de tomate
1 cucharadita de orégano
1 hoja de laurel seco
1 morrón rojo

PREPARACIÓN:

- 1 Cocer la pasta en abundante agua por 20 minutos o hasta que esté al dente.
- 2 En una fuente de horno poner 1 morrón rojo cortado a la mitad y llevar a hornear a 200°C por 30 minutos o hasta que esté muy dorado. Cortar en tiritas finas y reservar.
- 3 En una olla o sartén poner el aceite de oliva, el ajo picado fino, los hongos, los porotos y las especias. Saltear bien y agregar el morrón asado, la salsa de tomates y agua hasta tapar los vegetales.
- 4 Reducir a la mitad a fuego bajo, sal pimentar y servir junto a los espaguetis.



Pastel de papas individuales con pino de puerro, arvejas, zanahorias y merquén

PARA 3 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

- 4 a 6 papas grandes peladas y cocidas en agua
- 1 puerro picado fino
- 1 taza de arvejas frescas
- 1 taza de carne de soya ya hidratada y cocida
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ají de color
- 2 zanahorias ralladas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de bebida vegetal u otra que tengas, o agua
- Sal, pimienta y merquén a gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Para el pino poner en un sartén una cucharada de aceite de oliva y agregar el puerro cortado fino, 2 zanahorias ralladas fino, las arvejas crudas y la carne de soya.
- 2 Saltear a fuego medio hasta que el puerro esté tierno. Agregar la carne de soya y seguir salteando por 4 minutos más a fuego medio.
- 3 Sal pimentar y poner en pocillos individuales para horno.
- 4 Pelar las papas y cortarlas en pedazos grandes. Cocinarlas en agua caliente, salada, por 15 minutos o hasta que estén blandas.
- 5 Retirar el agua, moler, e ir agregando la leche vegetal, el aceite de oliva y sal; hasta obtener un puré cremoso. Reservar.
- 6 Tapar el pino de puerro con el puré. Llevar a un horno, a temperatura media alta por 15 minutos o hasta que esté caliente y dorado.

Hamburguesas de lentejas, zanahoria y cilantro

PARA 4 PORCIONES APROX.



INGREDIENTES:

3 tazas de lentejas cocidas
½ taza de zanahorias rallada fina
½ taza de tallos de cilantro picados finos
½ taza de cebollín picado fino
1 cucharada de aceite de oliva
sal y pimienta a gusto
¼ de pan rallado (aprovecha un trozo de pan viejo y procesa)

PREPARACIÓN:

- 1 En un bowl poner las lentejas, la zanahoria, el cilantro, el cebollín y el pan rallado.
- 2 Agregar el aceite de oliva, los aliños y media taza de agua.
- 3 Con un tenedor aplastar la mezcla hasta romper un poco las lentejas.
- 4 Con las manos comenzar a armar bolitas aplanando hasta tener forma de hamburguesa.
- 5 Llevar al horno por 15 minutos a 200°C. Solo hasta que quedan secas por fuera.
- 6 Servir.

Guía Culinaria Básica

Esta guía busca facilitar y fomentar la aplicación de las recomendaciones y recetas entregadas en el Volcán



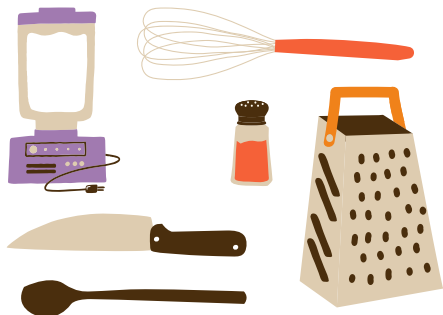
Organización y planificación de la cocina

Ventajas que tiene planificar un menú semanal



- ✓ Se ahorra tiempo de pensar en qué comer cada día.
- ✓ Se tiene mayor conciencia de los hábitos alimentarios, pudiendo revisar si se está llevando una alimentación variada semana a semana.
- ✓ Se ahorra dinero. No hace falta comprar cosas que no se van a utilizar, sino aquello que se necesita para completar las recetas planificadas.
- ✓ Se desperdicia menos alimentos y esto también ayuda a ahorrar dinero, porque se evita que las frutas o verduras se echen a perder.
- ✓ Se puede comer más sano. Si hay una planificación, por mínimo que sea, se puede saber qué tipo de comidas se desea preparar o calentar ese día.
- ✓ Cocinar con hambre y “a la rápida”, a veces significa comer lo más fácil que no necesariamente será lo mejor para la salud.

Herramientas para facilitar la cocina



Mini pymer:

Dips, hummus, salsas, aliños, hamburguesas de legumbres

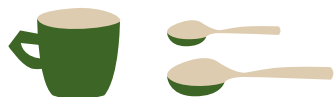
Juguera:

Para hacer sopas, cremas, juegos naturales, batidos

Utensilios:

Espátulas (mezquinos), pelapapas, batidor manual, cuchillo de medio golpe afilado, cuchillo chico para pelar afilado, cucharas de palo para dulce y salado, tablas para cortar, rallador

Equivalencia de cantidades en ml (cucharadas y tazas)



Recomendamos imprimir o anotar esta información y tenerla a la mano para considerarla al momento de cocinar.

	CUCHARADAS	ml
	1 cucharada	15 ml
	1 cucharadita	5 ml
	1/2 cucharadita	2,5 ml
	1/4 cucharadita	1,25 ml

	TAZAS	ml
	1 taza	250 ml
	1/2 taza	125 ml
	1/3 taza	80 ml
	1/4 taza	60 ml

**En Chile, las tazas miden 200 ml y los tazones miden entre 300 a 400 ml aprox.*

Alimentos infaltables en la despensa

Compra recomendada
1 vez al mes o cada 2 meses



- Variedad de Legumbres secas (1 kg c/u)
- Arroz integral y quínoa (1 kg c/u)
- Carne de soya (0,5 kg)
- Harina de garbanzos
- Salsa de tomate natural (1 botella de reserva y otra en el refrigerador)
- Semillas y frutos secos (en frascos de vidrio, ojalá llenos)
- Garbanzos o porotos cocidos en conserva (opcional)
- Pastas integrales (2 paquetes)
- Avena (1 kg)
- Maicena
- Harina integral (1 kg)
- Aliños, condimentos, hierbas secas (en frascos de vidrio, ojalá llenos)

Alimentos infaltables en el refrigerador

Compra recomendada
1 vez cada 2 o 3 semanas



- 1 paquete de hierba fresca (cilantro, romero, albahaca, ciboulette, menta u otro)
- 2 tipos de hojas verdes (repollo, espinaca, lechuga, achicoria, rúcula u otro)
- 1 paquete tubérculos (zanahorias, betarragas, nabos u otro)
- 2 pimentones (verde y rojo idealmente)
- 1 paquete de brotes (alfalfa, dientes de dragón, brotes de arveja u otro)
- 1 paquete de Champiñones
- Brócoli y coliflor (1 uni. c/u)
- Pepino, zapallo italiano u otra verdura (2 uni.)
- Cebollín o ciboulette (1 paquete)
- Pan integral o centeno
- 1 raíz de jengibre

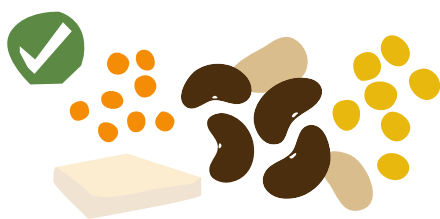
Verduras y frutas infaltables (fuera del refrigerador)

Compra recomendada
1 vez cada 1 a 2 semanas



- Tomates (en invierno conviene guardarlos fuera del refrigerador y en verano adentro)
- Zapallo (1 calabaza para cortar en trozos y congelar o comprar por trozo y guardar en el refrigerador)
- Cebollas, ajo, papas
- Frutas de la temporada

Cómo reemplazar ingredientes de origen animal por otros de origen vegetal



Si para hacer un pino de carne para pastel de papa se necesita de un buen sofrito, condimentos como el orégano, ají de color o comino serán una buena elección. Para hacer un pino sin carne, se pueden usar porotos negros cocidos, siguiendo exactamente los mismos pasos que harías para hacer un pino de carne.

Otros ejemplos de reemplazo de carne, podrían ser albóndigas o boloñesa de lentejas, donde se deben seguir los mismos pasos que se acostumbran para la boloñesa o las albóndigas, pero reemplazando la carne por lentejas cocidas.

Para pegar las hamburguesas o hacer cuajar los quiches, es una excelente alternativa la harina de garbanzos, ya que incluso una pequeña cantidad mezclada con agua puede hacer cuajar diferentes preparaciones, como tortillas, panqueques, croquetas, etc.

Para hacer un queque o masas que habitualmente llevarían huevo, se pueden utilizar semillas de linaza o chía previamente hidratadas en misma cantidad de agua fría. Se genera un “gel” que se puede utilizar en preparaciones dulces y saladas.

Para cualquier preparación que lleva leche, se puede usar leche de soya. Si la preparación es salada, considerar que la leche no sea endulzada.

Preparación de ingredientes, bases de sabor y salsas

Preparación de ingredientes



PELAR Y PICAR VERDURAS

Antes de cocinar, es recomendable picar todos los ingredientes para hacer una cocina más eficiente en ahorro de tiempo y energía.

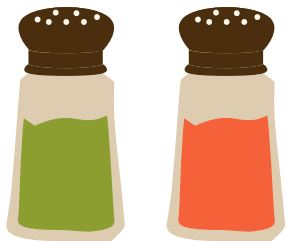
Los cortes más comunes y útiles son los **cubitos** en el caso de vegetales como pimentón, cebolla, ajo, papa, zapallo, zanahoria, zapallo, italiano, pepino.

La **juliana o pluma** funciona mejor para para la cebolla, cebollín, pimentón, zapallo italiano o zanahoria.

Recomendamos preparar frutas y vegetales con cáscara cuando sea posible, esto tiene un doble beneficio: las cáscaras son ricas en fibra, cuya ingesta es muy necesaria y beneficia la salud. Por otra parte, el no tener que pelar las cosas facilita la preparación previa y evita el desperdicio de alimentos. Vegetales como el tomate, la zanahoria o la papa no necesitan ser pelados a no ser que se requiera específicamente para alguna preapración, como es el ejemplo de un puré de papas clásico.



Preparación de ingredientes



RECOMENDACIÓN PARA EL USO DE CONDIMENTOS

Para conservar por mayor tiempo los aromas y sabores de tus especias, deben ser guardadas en recipientes herméticos, secos y en un lugar *fresco*. Un condimento seco y bien conservado dura varios meses.

- Si no se sabe cuánto tiempo llevan las especias en la despensa, antes de usarlas huelelas, si su olor no es intenso, significa que no está fresca y es una especia que debe ser desechada.
- Utilizar pequeñas cantidades porque su sabor es muy fuerte.
- No probarlas directamente, algunas resultan desagradables. Hay que mezclarlas con los alimentos para que desarrollen sus auténticas propiedades.
- Pueden ser salteadas un poco para resaltar sus sabores originales, haciéndolos más intensos y con un aroma más brillante.

Preparación de bases de sabor y salsas



¡Preparar una vez y comer delicioso siempre! Potenciadores de sabor esenciales en la cocina para que cada receta tenga un sabor casero y natural.

Tener una noción de las bases de cocina tales como salsas y caldos es clave para tener una comida más variada y deliciosa. Manejando estas preparaciones, luego se puede improvisar o reemplazar con lo que se tenga en casa.

SOFRITO

Base de sabor



Recomendamos aprovechar al máximo el trabajo de hacer una preparación en la cocina, de tal forma que nos sirva para el mismo momento y para otras ocasiones más adelante, de esta forma se puede ser más eficientes en el uso del tiempo en la cocina, ya sea cocinando, lavando u ordenando

Por lo mismo, cuando se hace un sofrito, recomendamos una cantidad mayor a la que se va a utilizar en ese mismo momento, ¡el yo del futuro lo agradecerá!

Cubos de sofrito

PARA 8 CUBOS DE SOFRITO APROX.

DURACIÓN: 4 A 6 MESES

- 1 En un sartén caliente poner 2 cucharadas de aceite oliva u otro (como alternativa al aceite, se puede usar 1 cucharada de agua) + 1 cebolla morada o blanca picada en cubos muy finitos + 1 zanahoria rallada lo más fina posible + 1 diente de ajo (opcional) + 1 cucharadita de ají de color.
- 2 Saltear bien hasta que la cebolla esté transparente.
- 3 Luego, agregar 1 tomate maduro previamente molido en mini pimer, con pepas, cáscara y todo.
- 4 Saltear bien a fuego medio por 3 minutos más, retirar, pasar a un bowl y esperar a que se enfríe un poco.
- 5 Pasar a las cubeteras de hielo y aplastar bien con una cuchara.

Otra alternativa para preparar estos cubos de sofritos, es lavar bien todos los ingredientes y meterlos en cubos grandes en una procesadora (les sirve la juguera, minipimer, 123, robot de cocina). Cuando todo está bien procesado, poner esta mezcla cruda en cubeteras de hielo en el freezer, y una vez que estén congelados, meter los cubos en una bolsa para que no se pase todo el freezer con olor a cebolla.

TIP EXTRA: para tener cubos de sabor ordenados y usar de acuerdo a la fecha de elaboración, anotar en la bolsa o recipiente de almacenamiento la fecha exacta de elaboración.



CALDO DE VEGETALES

Base de sabor

Los vegetales ideales para caldo son: cebolla, cebollín, zanahorias, apio, pimentón, zapallo italiano y tomate.



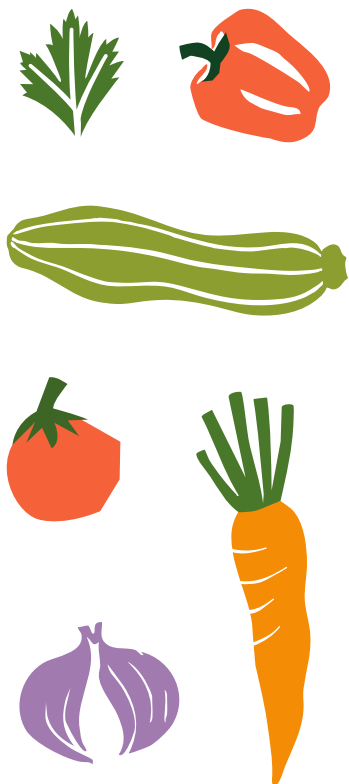
Para sacar todo el potencial de cada vegetal, primero se deben picar en trozos y saltear en una olla con un poco de aceite, siempre a fuego fuerte para que se doren y se puedan caramelizar levemente, ahí está el sabor.

Una vez dorados agregar una cucharadita de orégano y un poco de ají de color. ¡No agregar sal! Revolver y agregar agua hirviendo hasta tapar por tres dedos los vegetales.

Cocinar a fuego lento por media hora o hasta que los vegetales estén cocidos y muy blandos. Luego colar para sacar los sólidos y poner el caldo en frasco, tupper, botella o el recipiente que quieras.

Lo puedes guardar en el refrigerador por hasta 5 días y en el freezer por hasta 8 meses.

Los vegetales que utilizaste para hacer el caldo, los puedes usar para otra preparación o licuar junto al caldo antes de ser congelado



Caldos de sabor caseros con despuntes y sobras de verduras

Para esta receta no hay medidas exactas, sólo se deben seguir las instrucciones y tener en cuenta que mientras menos líquido se agregue al momento de procesar, más sabor tendrá el caldo.

Primero, se debe crear la “bolsa del caldo”, donde se ponen todos los despuntes, cáscaras y sobras de los vegetales previamente lavados que se usan normalmente. Esta bolsa debe permanecer congelada a medida que se va llenando. Ejemplos de lo que se puede poner en la bolsa del caldo: cáscaras de cebolla, despuntes de zanahoria y zapallo italiano, cáscaras de zapallo, tallos de hojas, etc. Una vez que la bolsa de caldo está llena, se puede proceder a la preparación del caldo:

- 1 En una olla poner el contenido de la “bolsa del caldo”.
- 2 Agregar agua hirviendo hasta a penas tapar los vegetales. Esperar el hervor y cocinar a fuego bajo por 40 minutos (queremos que queden ultra blandos).
- 3 Moler todo en la juguera junto con el jugo de cocción, sacando antes las partes duras que pudieran haber.
- 4 Poner en cubeteras de hielo y esperar a que se enfríen.
- 5 Llevar al freezer y una vez que estén congelados, sacar de la cubetera y volver a guardar en un recipiente dentro del freezer.

PESTO DE CILANTRO



Cubos de tallos de cilantro y aceite de oliva (para revivir arroces y papas)

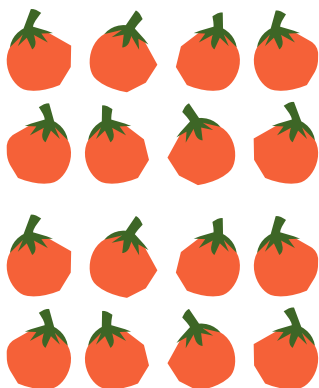
PARA 8 CUBOS DE SOFRITO APROX.

DURACIÓN: 4 A 6 MESES

- 1 Poner en la mini pimer 1 taza de tallos de cilantro o perejil + $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva.
- 2 Moler bien y poner en una cubetera de hielo.
- 3 Llevar al freezer, una vez que estén congelados despegar de la cubetera y volver a guardar en un recipiente dentro del freezer.
- 4 Esto mismo se puede hacer usando albahaca para tener “cubitos de pesto” en el congelador.

TIP EXTRA: para revivir arroces con más días o papas secas, sólo se necesitan uno o dos cubos, agregar al sartén caliente, esperar a que se derrita, agregar las papas o el arroz, saltar unos minutos y listo!

SALSA DE TOMATES CLÁSICA



Preparar salsa de tomate casera es un proceso simple que permite disfrutar de un sabor fresco y auténtico en los platos. Estos son los pasos para obtener una salsa perfecta:

Preparación de los tomates: después de elegir los tomates adecuados, lavarlos y cortarlos en cubos grandes.

Sofreír los ingredientes base: Calentar aceite de oliva (u otro aceite) en una sartén grande a fuego medio y añadir la cebolla y ajos picados. Cocinar hasta que estén dorados y fragantes. De forma opcional, esto se podría hacer con agua en reemplazo del aceite.

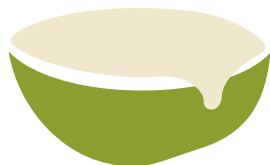
Cocción de tomates: Agregar los tomates a la sartén y cocinar a fuego lento, removiendo ocasionalmente, hasta que se deshagan y la salsa se reduzca a la consistencia deseada. Este proceso puede tardar entre 20 y 30 minutos, dependiendo del tipo de tomate, tamaño en que fueron cortados y la consistencia que se desee.

Ajuste de sabores: Probar la salsa y ajustar los sabores a gusto. Se puede agregar sal, azúcar, o más hierbas y especias para equilibrar los sabores.

Textura final: Si se prefiere una salsa más suave, se puede pasar por un colador o licuarla con una batidora de mano para obtener una textura más fina.

SALSA BECHAMEL

con leche vegetal



Ingredientes

50 gr de aceite de oliva (u otro aceite)
50 gr de harina integral
600 ml de leche de soya sin endulzar
Nuez moscada
Pimienta negra
Sal

Preparación

- 1 En una sartén a fuego medio, poner una cucharadita de aceite de maravilla o de oliva.
- 2 Agrega la harina y revuelve constantemente durante 1-2 minutos, hasta que la mezcla esté suave y ligeramente dorada.
- 3 Agrega la leche de soya lentamente, revolviendo constantemente para evitar grumos.
- 4 Cocina la salsa a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que espese y adquiera una consistencia suave.
- 5 Agrega sal, pimienta y nuez moscada a la salsa.

Conservación de alimentos

Freezer o congelador



Temperatura ideal de un freezer: -18°C a -24°C

El tiempo límite de congelación será de acuerdo al alimento:

4 a 6 meses



Salsas, guisos, estofados, sopas o comidas con mucho líquido

2 a 3 meses



Verduras y frutas congeladas sin líquido como brócoli, coliflor, zanahorias, choclo, arvejas, pimentón, cebolla, zapallo italiano, zapallo amarillo

ALIMENTOS NO RECOMENDABLES PARA CONGELAR:

Papas, puré o tortillas de papas

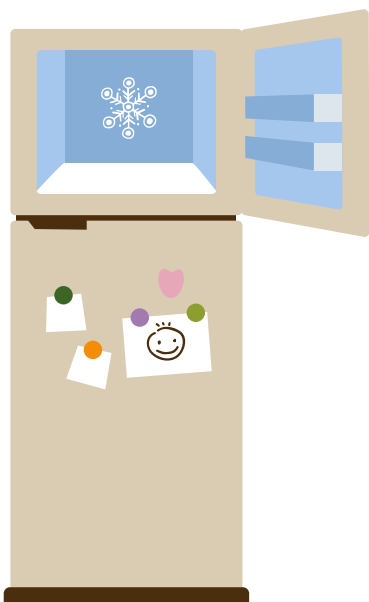
Arroz o preparaciones que lo contengan

Verduras que se quieren comer en crudo.

Frutas que luego se quieran comer en crudo, a excepción de las berries

Para quienes desean consumir huevo y queso: tampoco se recomienda congelarlos. Tampoco derivados como tortillas, mayonesa, salsas en base a aceite, etc.





TIPS PARA UN FREEZER EFICIENTE

TIP 1

¡Preparar más y descansar luego!

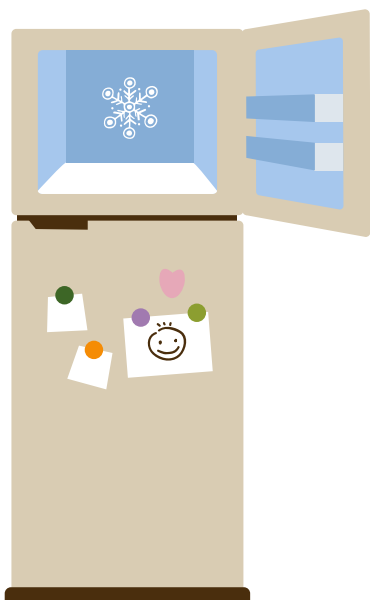
Cuando se preparen recetas de larga duración en congelado, como las salsas de tomate, el hummus, lasañas, guisos, legumbres etc., recomendamos preparar el doble para poder congelar la mitad, de esta forma, se está dejando listo un almuerzo para otro día sin mayor esfuerzo. Congelar en porciones permite descongelar a medida se vaya necesitando. Una vez que un alimento o preparación has sido congelado y descongelado, no puede volver a ser congelado nuevamente.

TIP 2

Descongelado programado

La mejor forma de descongelar un alimento o preparación, es pasando el alimento del freezer al refrigerador, de esta manera, el proceso de descongelación es más lento y no se dañan los sabores ni texturas.

No recomendamos descongelar en el microondas porque se pueden dañar los alimentos (se pueden quemar, cambiar la textura o sabor, etc.), y en algunos casos hasta se terminan cocinando. En caso de que te olvides de hacer este proceso y cuentes con un microondas en casa, descongela en el microondas por tandas, ponerlo 5 minutos, revisar que no esté cociéndose, luego ponerlo 5 minutos más y volver a revisar. Repetir el proceso hasta que se descongele.



TIPS PARA UN FREEZER EFICIENTE

TIP 3

Sectorizar el freezer

Organizar el freezer de manera que cada nivel, esquina o cajón tenga una funcionalidad a la hora de cocinar. Por ejemplo, en el primer cajón o en la puerta del freezer se pueden guardar las sobras de vegetales para luego utilizar en caldos (¡la bolsa del caldo!), también se pueden guardar salsas o preparaciones líquidas como la salsa de tomate, el hummus o el caldo. En el segundo nivel, se pueden guardar alimentos más sólidos como verduras congeladas, contenedores con comida, etc.

Organizar de esta manera, permite saber dónde están las cosas y encontrarlas más fácilmente cuando sea necesario.

TIP 4

Si congelas en vidrio

Para congelar en frascos o contenedores de vidrio, se debe dejar $\frac{1}{4}$ del espacio libre, ya que al congelar el agua que contienen los alimentos, se expanden y aumentan su tamaño. Si no se deja el espacio libre, sobre todo en alimentos con alto contenido de líquido como salsas y guisos, es muy probable que el frasco o contenedor de vidrio se trice y se rompa.

Despensa



Para consumir los alimentos en su mejor momento, cuando aún conservan sus características y propiedades, recomendamos almacenarlos en envases cerrados, idealmente frascos de vidrio y sin exposición directa al sol, y sugerimos mantenerlos etiquetados para identificar fácilmente el contenido en su interior.

Recomendamos que estos sean los tiempos máximos a conservar los alimentos en la despensa:

4 A 6 MESES



- Frutos secos como nueces, almendras y avellanas
- Fruta deshidratada como pasas o dátiles
- Cereales como hojuelas o granos de maíz
- Arroz basmati o jazmín
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de otros frutos secos
- Levadura seca
- Polvo de hornear
- Harinas de legumbres
- Harina de arroz

6 A 8 MESES



- Aceite de Oliva
- Aceite vegetal o girasol
- Arroz blanco o arroz integral
- Legumbres secas como porotos, lentejas o garbanzos
- Pasta seca como espaguetis o fideos integrales
- Harina de trigo, maíz o almendra
- Azúcar rubia
- Azúcar glas o flor
- Avena integral o instantánea
- Pepinillos en vinagre y encurtidos sin abrir
- Café instantáneo
- Café molido sin abrir
- Mermelada y confituras sin abrir
- Salsa de ají, mostaza o ketchup sin abrir
- Chancaca o panela

12 MESES O MÁS



- Cacao en su envase original
- Te a granel o té en bolsa
- Sal
- Azúcar blanca
- Legumbres enlatadas o tetrapack
- Aceto balsámico
- Vinagre de manzana
- Vinagre de arroz
- Vinagre de vino tinto
- Vinagre de vino blanco
- Miel en su envase original

