



VRIMUdeC

Comunidades
Sustentables
UCO 2195



Guía práctica de utilización de frutas y verduras recuperadas





VRIMUdeC

Comunidades
Sustentables
UCO 2195



Guía práctica de utilización de frutas y verduras recuperadas



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Universidad de Concepción



BANCO DE ALIMENTOS
BIOBÍO SOLIDARIO

Título:**Guía práctica de utilización de frutas y verduras recuperadas****Autores:**

Nutricionista Manola Olea Vidal

Nutricionista Daniel Gaete Rivas

Nutricionista Lorena Meléndez Illanes

Nutricionista María Elena Constenla Navarrete

Nutricionista Elisa Capurro Jerez

Departamento de Nutrición y Dietética

Facultad de Farmacia

Universidad de Concepción

Diseño y diagramación:

Gerardo López Rübke

Financiamiento:

Vicerrectoría de Relaciones Institucionales y Vinculación con el Medio, Universidad de Concepción. Proyecto “(Co)Creación de una comunidad científico-ciudadana transversal, permanente y bidireccional, para promover y consolidar la sustentabilidad en las cuencas del Biobío y Ñuble” UCO 2195.

Agradecimientos:

Facultad de Farmacia, Universidad de Concepción.

Departamento de Nutrición y Dietética, Universidad de Concepción.

Banco de Alimentos Biobío Solidario.

Junta de Vecinos Nueva Aurora de Chile, Concepción.

Contenido

Recetas

- Pesto de espinaca con maní_8
- Guiso de espinaca_10
- Wrap de verduras con lactonesa_12
- Pizzeta de zapallo italiano_16
- Salsa bolognesa casera_18
- Chapsui de verduras con porotos blancos_20
- Puré de manzana_22
- Croqueta de verduras_24
- Buñuelos de repollo_26
- Panqueque esponjoso de manzana_28
- Kuchen de pera_30
- Arroz de coliflor tipo chino_32
- Budín de zapallo italiano_34
- Postre de manzana_36
- Tortilla de lechuga_38
- Verduricán_40
- Galletas plátano_42
- Calugas de verduras_44

Consejos importantes

- Cómo saber si los alimentos están aptos para el consumo_47
- Cómo garantizar que los alimentos que consumimos sean seguros para nuestra salud_48
- Cuánto tiempo pueden guardarse los alimentos_51
- Aprenda a hacer conservas para guardar los alimentos por más tiempo_53

Introducción

A nivel mundial se calcula que anualmente las pérdidas y desperdicios de alimentos, destinados para el consumo humano, son de aproximadamente 1.300 millones de toneladas.

Se estima que, con el desperdicio de alimentos que se producen en supermercados, ferias libres y almacenes, se podría alimentar al 64% de personas que sufren de hambre en América Latina y el Caribe.

El Banco de Alimentos Biobío Solidario, el cual es una corporación cuyo objetivo es **“dar valor social a los alimentos que perdieron valor comercial”**, por lo que rescatan alimentos excedentes de la industria agroalimentaria que no serán comercializados pero cuyas condiciones alimentarias siguen siendo óptimas para el consumo humano. Estos alimentos son distribuidos a las comunidades beneficiando a diferentes organizaciones sociales.

A raíz de esto es que desarrollamos esta **Guía práctica de utilización de frutas y verduras recuperadas**, para contribuir a que estos alimentos sean aprovechados al máximo por parte de sus beneficiarios.

A person wearing a black and white striped long-sleeved shirt and a blue denim apron is preparing a salad. They are using metal tongs to mix ingredients in a large, shallow, light-colored bowl. The salad consists of cooked quinoa, fresh leafy greens, sliced cucumbers, cherry tomatoes, and sliced onions. To the left, there is another bowl filled with cooked quinoa and a bunch of fresh green herbs. In the foreground, there is a small wooden bowl containing red peppercorns, a glass of olive oil, and some fresh herbs like mint and parsley. The background is a plain, light-colored wall.

Recetas



Pesto de espinaca con maní



2 personas



Tiempo de preparación:
15 minutos



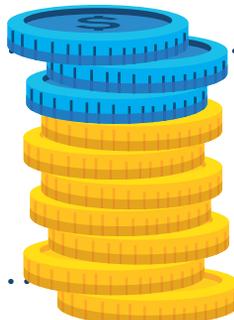
Dificultad: **Fácil**

Ingredientes

- 1 taza de espinaca picada
- 1/4 taza de maní pelado
- 1/4 taza de aceite maravilla
- 1 diente de ajo chico pelado
- Sal a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **26,4%** equivalente a **\$139**



Costo total de la preparación: **\$528**

Preparación

1. Lavar la espinaca, dejar escurrir y picar. Puede sacar el exceso de agua con una toalla de papel.
2. Agregar todos los ingredientes en un vaso de batidora de inmersión y triturar hasta formar una pasta sin grumos.
3. ¡Lista para servir!

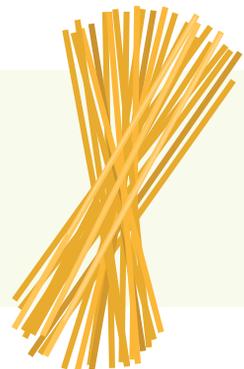


Modificaciones a la preparación:

- Puede reemplazar el maní por nueces o almendras, y el aceite de maravilla por aceite de oliva.
- Si la pasta queda muy espesa, la puede suavizar, agregando un poco más de aceite o agua (agregar poco a poco e ir probando la consistencia).

Nutriente	Aporte total
Energía	635 kcal
Proteínas	8,6 g
Carbohidratos	8,2 g
Fibra	3,7 g
Lípidos	65,0 g

Es una preparación rica en ácidos grasos monoinsaturados. Puede agregar el pesto a tallarines o arroz, e incluso para aliñar carnes blancas y pescados.





Guiso de espinacas



2 personas



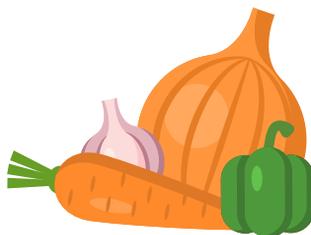
Tiempo de preparación:
20 minutos



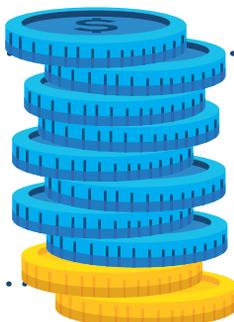
Dificultad: **Fácil**

Ingredientes

- 3 tazas de espinaca fina
- 1/4 cebolla en cubitos
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de pimiento morrón en cubitos
- 1 cucharada de aceite (canola, maravilla u oliva)
- 1 cucharadita maicena (para espesar)
- 3 cucharadas de agua fría (para diluir maicena)
- 1 diente de ajo chico molido
- Sal a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **79,0%** equivalente a **\$623**



Costo total de la preparación: **\$788**

Preparación

1. Lavar los vegetales, picar y rallar según corresponda.
2. Escaldar las espinacas, esto es, llevar a un recipiente con agua caliente y dejar reposar por 3 a 5 minutos. Una vez listas, escurrir el agua y reservar.
3. Agregar aceite en una olla y sofreír por 5 a 7 minutos la zanahoria, la cebolla, el pimiento morrón y el ajo.
4. Agregar la espinaca y sal a gusto, y mezclar con todas las verduras.
5. Diluir la maicena en el agua fría, agregar a las verduras y cocinar por 3 a 4 minutos.
6. Servir caliente.

Nutriente	Aporte para 1 persona
Energía	92 kcal
Proteínas	2,8 g
Carbohidratos	9,7 g
Fibra	3,6 g
Lípidos	5,4 g

Es una preparación fácil de realizar, baja en energía y rica en fibra. Si desea aumentar el aporte de proteínas, puede agregar pollo, pavo, carne de vacuno o legumbres.





Wrap de verduras con lactonesa



2 personas



Tiempo de preparación:
30 minutos



Dificultad: **Fácil**

Ingredientes para el wrap:

- 2 tortillas para wraps
- 1 taza de lechuga picada fina
- 1/4 taza de pimiento morrón rojo en tiritas
- 1/2 tomate en cubitos
- 1/2 taza de porotos negros remojados
- 1 cucharadita de aceite (canola, maravilla u oliva)
- 1/2 diente de ajo molido



Porcentaje de ahorro en
la preparación de wrap
(sin lactonesa): **35,8%**
equivalente a **\$337**



Costo del wrap
(sin lactonesa):
\$942

Preparación del wrap

1. Remojar los porotos la noche anterior. Eliminar el agua de remojo y lavar los porotos dejando escurrir el agua (también puede usar el agua de remojo para regar sus plantas).
2. Lavar las verduras y picar según corresponda.
3. Cocer los porotos negros en agua, contar 40 a 45 minutos desde que hierve el agua o hasta que estén blandos (puede agregar una hoja de laurel para darles mayor sabor). Escurrir y reservar.
4. En un sartén calentar aceite y saltear el pimiento morrón con el ajo por 5 a 7 minutos o hasta que estén dorados. Agregar sal a gusto.
5. En un plato, dejar la tortilla y agregar una capa fina de lactonesa, luego agregar las verduras y los porotos negros
6. Para finalizar agregue 2 cucharadas de lactonesa a cada wrap y sirva.



Nutriente

Aporte de un wrap con dos cucharadas de lactonesa

Energía	308 kcal
Proteínas	12,7
Carbohidratos	17,1
Fibra	2,2
Lípidos	21,4



Ingredientes para la lactonesa

- 1/2 taza de aceite (canola, maravilla u oliva)
- 1/4 taza de leche entera
- 1/2 limón (para extraer jugo)
- 1 diente de ajo
- Sal a gusto



Costo de la lactonesa: \$496

Preparación de la lactonesa:

1. En un vaso de batidora de inmersión, agregue el aceite de oliva y la leche.
2. Bata sin levantar la batidora de inmersión, hasta que se forme una pasta espesa (consistencia de mayonesa).
3. Luego incorpore el jugo de limón, ajo y sal a gusto.



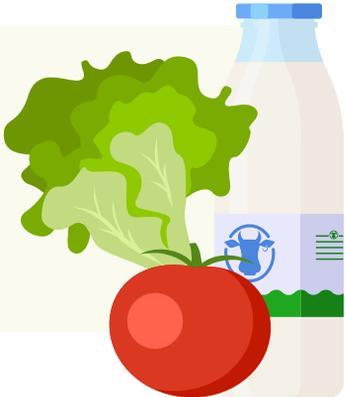
Modificaciones de la preparación:

- Puede usar las verduras que tenga disponible en el wrap, y puede cambiar los porotos negros por otras legumbres o carnes.
- Si no tiene masa de wrap, puede hacer masa de panqueques y rellenarlos con verduras.



Nutriente	Aporte total de la lactonesa
Energía	932,5
Proteínas	1,7
Carbohidratos	4,1
Fibra	0,1
Lípidos	101,4

El wrap de verduras es **buena fuente de proteínas y fibra**. La lactonesa tiene un **gran aporte de ácidos grasos monoinsaturados y de energía**, por lo que se sugiere moderar su consumo.



Pizzeta de zapallo italiano



5 personas



Tiempo de preparación:
4 a 5 minutos

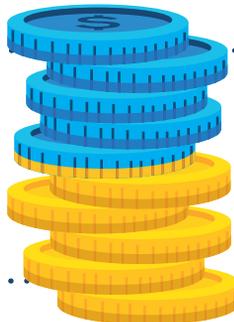


Dificultad: **Fácil**

Ingredientes

- 1 zapallo italiano en rodajas de 1 cm de grosor
- 2 tomates pequeños en rodajas finas
- 1/2 paquete de salsa de tomate
- 2 a 3 láminas de queso cortadas en cuadritos
- 2 a 3 láminas de jamón cortadas en cuadritos
- 2 a 3 cucharadas de aceite (canola, maravilla u oliva)
- Orégano a gusto
- Sal a gusto

Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **46,1%** equivalente a **\$1.059**



Costo total de la preparación: **\$2.297**

Preparación

1. Lavar los vegetales y picar según corresponda.
2. Sacar la bandeja del horno y aceitar. Aparte, precalentar el horno a 200° C por 10 a 15 minutos.
3. Agregar aceite a un sartén y dorar las rodajas de zapallo italiano por ambos lados.
4. Llevar las rodajas de zapallo italiano a la bandeja del horno, cubrir cada rodaja con salsa de tomate, agregarles queso, jamón, tomate y por último el orégano y sal.
5. Hornear por 10 minutos o hasta que se derrita el queso.



Modificaciones de la preparación:

Puede escoger otras verduras según tenga disponible.

Nutriente	Aporte para 2 pizzetas
Energía	72 kcal
Proteínas	3,8 g
Carbohidratos	5,9 g
Fibra	1,9 g
Lípidos	4,1 g

Esta preparación es **baja en carbohidratos y rica en potasio**, además, es ideal para ideal para compartir.



Salsa Bolognesa casera



4 personas



Tiempo de preparación:
35 minutos



Dificultad: **Fácil**

Ingredientes

- 1 salsa de tomate
- 1 cebolla en cubitos
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 tomates pequeños en cubitos
- 1 taza de carne de vacuno en cubitos (o carne molida)
- Aceite (canola, maravilla u oliva)
- Ajo molido a gusto
- Sal a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **22,0%** equivalente a **\$680**



Costo total de la preparación: **\$3.089**

Preparación

1. Lavar las verduras y picar según corresponda.
2. En un sartén calentar el aceite y dorar la carne.
3. Incorporar la cebolla, el ajo y la zanahoria. Revolver por unos 10 minutos.
4. Agregar la salsa de tomates a la mezcla y los tomates. Cocinar revolviendo por 10 minutos.
5. Puede agregar agua si estima necesario o para obtener una consistencia más líquida.



Modificaciones de la preparación:

Puede agregar otras verduras según sea su gusto o según disponga en casa.

Nutriente	Aporte para 1 persona
Energía	165 kcal
Proteínas	5,2 g
Carbohidratos	27,0 g
Fibra	6,5 g
Lípidos	6,2 g

Esta preparación es **rica en potasio y vitamina A**, puede usarla para acompañar unos clásicos fideos.



Chapsui de verduras con porotos blancos



2 personas



Tiempo de preparación:
30 minutos



Dificultad: **Media**

Ingredientes

- 1/3 taza de zapallo italiano
- 1/3 taza de zanahoria en tiritas
- 1/3 taza de cebolla en tiritas
- 1/3 taza de brocoli en floretes *
- 1/3 taza de coliflor en floretes *
- 1/4 taza de porotos blanco crudo
- o 3/4 taza de porotos cocidos
- 1/3 taza de pimienta morrón en tiritas
- 1/2 cucharadita de maicena (para espesar)
- 1/4 taza de agua (para diluir maicena)
- Ajo molido a gusto
- Sal a gusto
- Aceite (canola, maravilla u oliva)



* Floretes son los pequeños arbolitos de los extremos de las ramas del brócoli y de la coliflor.

Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **65,5%** equivalente a **\$428**



Costo total de la preparación:
\$653

Preparación

1. Remojar los porotos la noche anterior. Eliminar el agua de remojo y lavar los porotos dejando escurrir el agua (también puedes usar el agua de remojo para regar tus plantas).
2. Cocer los porotos blancos en agua, contar 40 a 45 minutos desde que hierve el agua o hasta que estén blandos (puede agregar una hoja de laurel para darles mayor sabor). Escurrir y reservar.
3. Lavar y picar las verduras según corresponda.
4. En un sartén, calentar el aceite y sofreír el ajo, después incorporar los porotos y revolver por 5 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar. Reservar en un plato.
5. En el mismo sartén, calentar aceite y sofreír todas las verduras por 10 minutos o hasta que estén doradas. Incorporar la mezcla de porotos blancos, ajo y sal.
6. Disolver la maicena en agua fría y agregarla al sartén revolviendo constantemente hasta espesar los jugos de las verduras. Una vez listo retira del fuego y sirve de inmediato.



Modificaciones a la preparación:

- Puede reemplazar la legumbre por otra que tenga disponible o sea de su gusto.
- También puede cambiar las verduras según disposición y gusto, manteniendo los cortes del chapsui que son juliana, bastones o tiritas alargadas.

Nutriente

Aporte para 1 persona

Energía	144 kcal
Proteínas	5,9 g
Carbohidratos	23,3 g
Fibra	6,7 g
Lípidos	3,1 g

Esta preparación es **rica en fibra, potasio y vitamina A**. Puede servirla acompañada de papas, arroz o fideos.





Puré de manzana



1 a 2 personas



Tiempo de preparación:
15 minutos



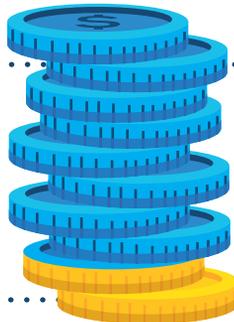
Dificultad: **Fácil**

Ingredientes



- 1 manzana grande
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 rama de canela
- 3/4 taza de agua
- 2 a 3 unidades de pasas

Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **80,4%** equivalente a **\$378**



Costo total de la preparación: **\$470**

Preparación

1. Lavar e hidratar las pasas por una hora, luego escurrir y reservar.
2. Lavar la manzana y cortar en 4 a 6 trozos, retirar las semillas y cocer en agua hirviendo con azúcar y canela por 10 minutos.
3. Retirar la canela y moler la manzana con una batidora de inmersión, con un tenedor o pasar por un colador.
4. Servir y decorar con las pasas.

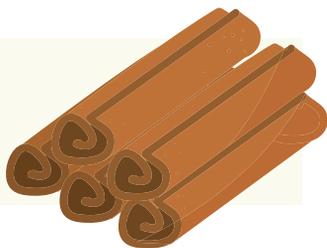


Modificaciones de la preparación:

- Puede cambiar el azúcar por endulzante a gusto, si escoge endulzante, agregar cuando la manzana esté cocida y vaya a moler para hacer el puré.
- Puede cambiar la manzana por pera u otra fruta que tenga en casa.

Nutriente	Aporte total de la preparación
Energía	126 kcal
Proteínas	0,5 g
Carbohidratos	32,5 g
Fibra	4,0 g
Lípidos	0,6 g

Esta preparación es **liviana y fresca**.
Tiene un **moderado aporte de fibra**.



Croquetas de verduras



4 personas



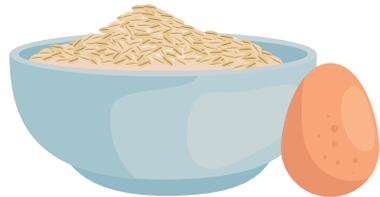
Tiempo de preparación:
30 minutos



Dificultad: **Media**

Ingredientes

- 1 taza de brócoli en trocitos o rallado
- 1 taza de coliflor en trocitos o rallada
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/4 cebolla en cubitos
- 1/4 pimiento morrón en cubitos
- 2 huevos
- 1/2 taza de avena o pan rallado
- 2 cucharadas de aceite para sofreír
- Pimienta a gusto
- Sal a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **56,6%** equivalente a **\$737**



Costo total de la preparación: **\$1.303**

Preparación

1. Lavar las verduras y picar según corresponda.
2. En un sartén sofreír la cebolla en 1 cucharada de aceite. Cocinar por unos 3 minutos.
3. Agregar el pimiento morrón y cocinar 2 minutos más, sin dejar que se dore la cebolla.
4. En un recipiente mezclar los huevos con la sal y la pimienta.
5. Incorporar las verduras junto con la cebolla, el pimiento morrón sofrito y el pan rallado o avena y mezclar.
6. Calentar el sartén con el aceite. Formar 4 croquetas y cocinar a fuego medio durante 4 minutos por ambos lados.

Modificaciones de la preparación:

- También puede cocer las croquetas al horno, a 180° C por unos 15 minutos.
- Puede usar otras verduras según su gusto o según lo que disponga en casa. Sólo debe cuidar que la consistencia de la mezcla no sea muy líquida ni muy seca.

Nutriente	Aporte de 1 croqueta
Energía	177 kcal
Proteínas	9,9 g
Carbohidratos	13,0 g
Fibra	2,9 g
Lípidos	9,6 g

Ideales para comer en almuerzo o cena, acompañadas por alimentos ricos en proteínas como legumbres, carnes, pescado o aves. Esta **preparación es rica en fibra y vitaminas A y C.**



Buñuelos de repollo



4 personas



Tiempo de preparación:
20 minutos



Dificultad: **Media**



Ingredientes

- 2 tazas de repollo picado
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- Pimienta a gusto
- Sal a gusto
- Aceite para freír



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **13,0%** equivalente a **\$176**



Costo total de la preparación: **\$1.351**

Preparación

1. Lavar y picar el repollo.
2. En un recipiente, mezclar la harina con los polvos de hornear, sal y pimienta.
3. Agregar el repollo crudo y los huevos. Mezclar.
4. Si la mezcla está muy seca, agregar un poco de agua o leche.
5. En un sartén, calentar aceite (suficiente para freír).
6. Con una cuchara, sacar mezcla y freír por ambos lados. Calcular hasta 8 buñuelos.



Modificaciones de la preparación:

- Puede reemplazar el repollo por brócoli, coliflor u otras verduras.

Nutriente	Aporte de 2 buñuelos
-----------	----------------------

Energía	260 kcal
Proteínas	7,8 g
Carbohidratos	33,0 g
Fibra	1,0 g
Lípidos	10,4 g

Puede acompañarlos con arroz, papas, fideos, quínoa, etc. Esta preparación es **rica en folatos y potasio.**





Panqueque esponjoso de manzana



4 personas



Tiempo de preparación:
25 minutos

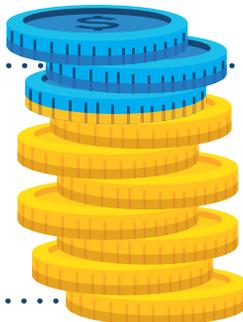


Dificultad: **Media**

Ingredientes

- 1 taza de manzana rallada
- 1 taza de leche
- 1/5 de barra de mantequilla chica (opcional)
o 2 a 3 cucharadas de aceite
- 1 huevo grande
- 1 1/2 tazas de harina sin polvos de hornear
- 1 cucharada de azúcar blanca
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de canela molida
- Aceite para sartén

Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **22,5%** equivalente a **\$287**



Costo total de la preparación: **\$1.275**

Preparación

1. Lavar y rallar las manzanas.
2. Mezclar la manzana rallada, la leche, la mantequilla derretida y el huevo en un recipiente grande.
3. Agregar de a poco la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la canela, revolver hasta que se combinen.
4. En un sartén, agregar aceite y calentar a fuego medio alto.
5. Agregar un cucharón de la mezcla en el sartén y cocinar por ambos lados. Calcular hasta 4 panqueques esponjosos o hacer rendir más.



Modificaciones de la preparación:

- Si tiene más manzanas, puede rallar y agregar sobre los panqueques esponjosos servidos.
- Puede cambiar la manzana rallada por pera, pero habrá que cuidar que la masa no quede muy húmeda.

Nutriente	Aporte de 1 porción
Energía	316 kcal
Proteínas	8,7 g
Carbohidratos	51,2 g
Fibra	2,3 g
Lípidos	8,3 g

Son ideales para colación o como acompañamiento del desayuno. Esta preparación **es rica en vitamina A.**



Kuchen de pera



8 personas



Tiempo de preparación:
45 minutos



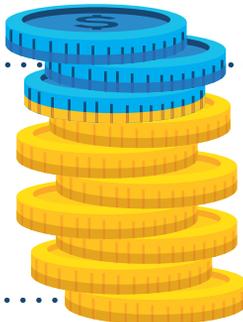
Dificultad: **Media**



Ingredientes

- 4 peras grandes cortadas en rodajas con cáscara
- 1 taza de azúcar
- 1/3 de barra de mantequilla grande (80 g) a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1 1/2 taza de harina
- 1 1/2 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- Azúcar y canela en polvo a gusto (para espolvorear)

Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **49,0%** equivalente a **\$1.446**



Costo total de la preparación: **\$2.950**

Preparación

1. Lavar las peras y picar en rodajas.
2. Precalentar el horno a 180° C.
3. En un recipiente, mezclar el azúcar y la mantequilla hasta que estén bien combinadas.
4. Agregar el huevo y revolver para integrar por completo. Añadir la harina, los polvos de hornear y la esencia de vainilla. Mezclar hasta lograr una masa homogénea y uniforme.
5. En un molde de 20 cm aprox. con fondo removible, untar con mantequilla o aceite y espolvorear harina. Verter la mezcla y distribuir dando la forma del molde.
6. Sobre la mezcla, distribuir las peras y presionar contra la masa.
7. Espolvorear el azúcar y la canela en polvo sobre la preparación.
8. Llevar al horno por 25 a 30 minutos o hasta que la masa esté dorada y cocida. Retirar, dejar enfriar, desmoldar y servir.

Modificaciones de la preparación:

- Puede reemplazar la mantequilla por margarina o por aceite, en caso de usar aceite agregar 1/2 taza e ir probando la consistencia de la masa.
- Puede cambiar la pera por manzana u otra fruta de su elección.

Nutriente

Aporte de 1 porción

Energía	312 kcal
Proteínas	3,8 g
Carbohidratos	53,8 g
Fibra	5,2 g
Lípidos	9,7 g

Este kuchen tiene un **alto aporte de potasio y fósforo, además, si usa las peras con piel, mejora su aporte de fibra.**





Arroz de coliflor tipo chino



6 personas



Tiempo de preparación:
30 minutos



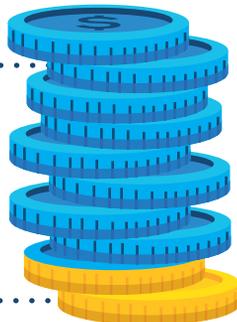
Dificultad: **Media**

Ingredientes

- 500 gramos de coliflor (1 coliflor chica)
- 2 cebollines grandes picados
- 1 zanahoria grande en tiritas
- 1/3 taza de arvejas frescas o congeladas (opcional)
- 3 huevos
- 1 pimiento Morrón rojo en cubitos
- 1 cucharada de salsa de soya
- Curry o cúrcuma a gusto
- Sal a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **80,5%** equivalente a **\$3.750**



Costo total de la preparación: **\$4.659**

Preparación

1. Lavar las verduras y picar según corresponda.
2. Procesar la coliflor cruda para que quede molida. Reservar.
3. En un wok o sartén profundo, agregar un poco de aceite y saltear las verduras. Cuando estén cocidas, agregar la coliflor molida, salsa de soya, curry o cúrcuma y sal.
4. Cocinar revolviendo por 10 minutos o hasta que la coliflor esté translúcida.
5. En un sartén aparte preparar huevos revueltos. Agregar a la mezcla y cocer por un par de minutos más hasta que todo esté bien integrado.

Nutriente	Aporte de 1 porción
Energía	103 kcal
Proteínas	5,8 g
Carbohidratos	8,8 g
Fibra	3,1 g
Lípidos	5,5 g

El arroz de coliflor tipo chino es **bajo en energía**, sirve como reemplazo del arroz tradicional. **Aporta vitaminas, entre las que destacan la vitamina A y vitamina C.**



Budín de zapallo italiano



4 personas



Tiempo de preparación:
30 minutos



Dificultad: **Media**

Ingredientes

- 1 zapallo italiano cortado en cubitos
- 2 huevo
- 1/2 taza de leche descremada o la que tengas en casa
- 2 tazas de agua para cocción
- 1/2 pan marraqueta en cubos
- 1/2 taza de cebolla en cubitos
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **46,0%** equivalente a **\$935**



Costo total de la preparación: **\$2.032**

Preparación

1. Lavar y cortar el zapallo italiano, lavar y secar el huevo.
2. En un recipiente, remojar el pan en leche, una vez hidratado desmenuzar con un tenedor y reservar.
3. Sofreír la cebolla en un sartén con aceite por 5 minutos o hasta que esté translúcida.
4. Cocer el zapallo italiano por 3 minutos en agua hirviendo con un poco de sal. Luego retirar, escurrir y llevar a un recipiente.
5. Mezclar el zapallo italiano, la cebolla y el pan remojado en leche y la sal a gusto. Agregar el huevo y volver a mezclar.
6. Llevar la mezcla a una budinera untada con aceite.
7. Precalentar el horno a 180° C y hornear la mezcla por 15 a 20 minutos.
8. Retirar, desmoldar y servir.

Nutriente	Aporte de 1 porción
Energía	153 kcal
Proteínas	7,3 g
Carbohidratos	18,0 g
Fibra	1,5 g
Lípidos	5,8 g

Esta preparación es **baja en energía y tiene aporte de proteínas**, ya que tiene huevo como ingrediente. Es **fácil y rica de preparar**.





Postre de manzana



3 personas



Tiempo de preparación:
40 minutos



Dificultad: **Media**

Ingredientes

- 2 manzanas ralladas
- 4 cucharadas colmadas de azúcar
- 1/2 taza de leche descremada o la que tenga en casa
- 1 huevo
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de agua

Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **33%** equivalente a **\$170**



Costo total de la preparación: **\$515**

Preparación

1. Lavar y rallar las manzanas.
2. En un recipiente, mezclar la leche, las manzanas y 3 cucharadas de azúcar.
3. Separar la yema de la clara e incorporar la yema a la mezcla de las manzanas.
4. En otro recipiente, batir la clara a hasta que llegue a punto nieve, luego agregar poco a poco 1 cucharada de azúcar para hacer un merengue.
5. Aceitar un recipiente apto para el horno y vaciar la mezcla de las manzanas, y llevar al horno a 180° C por 15-20 minutos.
6. Luego incorporar el merengue sobre la mezcla y llevar al horno por 10 minutos.
7. Dejar enfriar y servir.

Nutriente	Aporte de 1 porción
Energía	221 kcal
Proteínas	3,9 g
Carbohidratos	48,5 g
Fibra	4,4 g
Lípidos	2,3 g

Consuma las manzanas con cáscara, así aumenta su aporte de fibra. **La manzana aporta vitamina C y antioxidantes.** Puede servir esta preparación como un postre de sus comidas.





Tortilla de lechuga



2 personas



Tiempo de preparación:
20 minutos



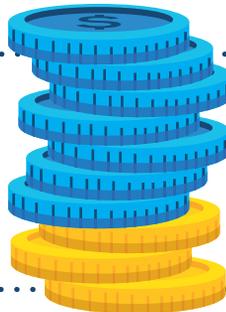
Dificultad: **Fácil**

Ingredientes

- 1 lechuga en tiritas
- 3 huevos
- 2 cucharadas harina
- 1 cucharada aceite (canola, maravilla u oliva)
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **71%** equivalente a **\$1.002**



Costo por persona:
\$1.412

Preparación

1. Lavar y picar la lechuga, lavar y secar el huevo.
2. En un recipiente, batir los huevos hasta lograr un punto de nieve. Luego, incorporar poco a poco la harina, para que no se formen grumos.
3. Agregar la lechuga cortada en tiritas, la sal y la pimienta a gusto y mezclar.
4. En un sartén, agregar aceite y calentar por unos segundos.
5. Verter la mezcla en el sartén. Dorar la tortilla por ambos lados, y listo.

Modificaciones de la preparación:

- Puede usar otras verduras de hoja para esta preparación, como espinaca o acelga.
- Si quiere suavizar la lechuga, u otra verdura, la puedes escaldar (esto es dejar en agua caliente entre 3 a 5 minutos y luego escurrir).

Nutrientes	Aporte para 1 persona
Energía	208 kcal
Proteínas	13,6 g
Carbohidratos	17,9 g
Fibra	3,0 g
Lípidos	9,4 g

Esta receta permite saborear la lechuga de una manera diferente y fácil de hacer. Puede acompañarla con legumbres, huevo o carnes. **Tiene bajo aporte de energía y sodio.**





Verduricán



4 personas



Tiempo de preparación:
35 minutos



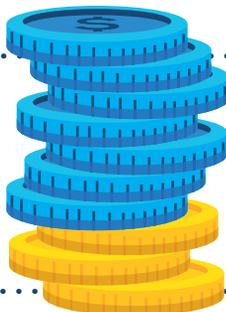
Dificultad: **Fácil**

Ingredientes

- 4 papas grandes peladas y picadas en cubos
- 1 1/2 taza de zapallo camote en cubos
- 4 hojas de acelga en tiritas o 2 tazas de espinaca en tiritas
- 1/2 taza de pimiento morrón en cubitos
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1/2 cebolla mediana en cubitos
- 1 taza de verduras surtidas (choclo, poroto verde, etc.)
- 1 diente de ajo molido
- 1 cucharada de aceite (canola, maravilla u oliva)
- Comino a gusto
- Sal a gusto



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **80,7%** equivalente a **\$2.042**



Costo de la preparación: **\$2.531**

Preparación

1. Lavar y picar los vegetales según corresponda.
2. En una olla, agregar agua recién hervida, sal a gusto y cocer las papas junto con el zapallo camote por 20 minutos o hasta que estén blandos.
3. Cuando lleve 13 minutos de cocción, incorporar las verduras surtidas.
4. Cuando vaya en 17 minutos de cocción, incorporar a la olla la acelga o espinaca, y terminar de cocinar.
5. Una vez listo, escurrir el agua y reservar en la misma olla.
6. En un sartén, calentar aceite y sofreír la cebolla con el ajo, la zanahoria y el pimiento morrón, agregar el comino u otros aliños a gusto.
7. Con la ayuda de una cuchara de palo, moler los ingredientes de la olla (quedarán trozos irregulares). Una vez listo, agregar el sofrito y mezclar.
8. Agregar sal a gusto y está listo para servir.

Modificaciones a la preparación:



- Puede acompañar la preparación con un huevo al agua o huevo duro, con pollo, carne o legumbres.
- Para darle un sabor diferente, puede agregar albahaca (congelada o fresca) al sofrito.
- Puede agregar otras verduras que tenga disponible a la preparación.

Nutriente

Aporte para 1 persona

Energía	299 kcal
Proteínas	10,9 g
Carbohidratos	58,5 g
Fibra	6,2 g
Lípidos	3,7 g

Es fácil de realizar y se adapta bien para toda la familia. Esta preparación **no contiene colesterol**, ya que todos sus ingredientes son de origen vegetal (a menos que agregue carne u otro producto de origen animal).





Galletas de plátano



3 personas



Tiempo de preparación:
20 minutos



Dificultad: **Fácil**

Ingredientes

- 1 taza de avena
- 1 plátano grande maduro



Usando alimentos recuperados puede ahorrar hasta **44,7%** equivalente a **\$160**



Costo de la preparación: **\$360**

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Moler el plátano hasta formar una pasta.
3. Mezclar la taza de avena de a poco junto con el plátano molido, ir revisando consistencia.
4. Con las manos, formar las galletas en la cantidad que uno guste (en ancho y grosor).
5. Aceitar la lata del horno, poner las galletas en la lata y cocinar durante 15 minutos.



Modificaciones a la preparación:

- Si dispone en casa, se puede agregar chips de chocolate o frutos secos a la mezcla antes de hornear.

Nutriente	Aporte para 1 persona
Energía	164,4 kcal
Proteínas	5,7 g
Carbohidratos	31,7 g
Fibra	4,3 g
Lípidos	2,3 g

Preparación rica y nutritiva, ideal para incluirla como colación o complemento al desayuno. Tiene **alto aporte de fibra**.





Calugas de verduras



Si le quedan verduras, no las bote y prepare este caldo de verduras natural, con las que tenga a mano, usted puede escoger qué verduras mezclar, ya sea por color, por sabor o dentro de lo que tenga.

- Acelga
- Ajo
- Apio
- Brócoli
- Cebolla
- Coliflor
- Espinaca
- Pimentón
- Zanahoria
- Zapallo camote
- Zapallo italiano

Preparación

1. Cortar las verduras en cuadritos y las hojas cortar en tiras.
2. Cocinar por 10 minutos las verduras de mayor grosor en un sartén con un poco de aceite, revolviendo de vez en cuando.
3. Agregar las verduras de hoja y seguir cocinando por otros 10 minutos más.
4. Dejar enfriar y cuando esté a temperatura ambiente, llevar a una procesadora hasta obtener un puré.
5. Llevar a una cubetera para hielo y congelar por 12 horas.
6. Luego puede sacar de 1 o más calugas para dar sabor a sus comidas.



Otra opción de preparación:

1. Picar las verduras y llevar a la procesadora, agregar un poco de agua o aceite si fuera necesario.
2. Procesar hasta que queden bien licuadas.
3. Llevar a una cubetera para hielo y congelar por 12 horas.
4. ¡Listo!

Ahora tiene calugas de verduras hechas en casa para usar en sus preparaciones y dar sabor. Puede usarlas en lo que quiera: caldos, guisos, salteados, cremas, etc. **Pueden durar hasta 2 meses congeladas.**





**Consejos
importantes**

Cómo saber si los alimentos están aptos para el consumo

Algunas de las causas más frecuentes por las cuales se desperdician alimentos es seleccionar aquellos que son más estéticos o “alimentos que se ven más bonitos” en comparación a otros.

Aquí le dejamos algunos consejos para rescatar y aprovechar alimentos, independiente de si no son los más lindos del lugar:

1. Tener presente que hay alimentos que tienen distintas formas y siguen siendo igual de sabrosos. Se pueden usar en diferentes preparaciones. Por ejemplo, estas zanahorias se pueden usar en guisos, salteadas, cremas, etc.



2. Si se encuentra con alimentos machucados, puede quitar la parte magullada y aprovecharlo de igual manera. Eso sí, úselos pronto, ya que pueden madurar más rápido.

3. Si se encuentra con alimentos con moho debe descartarlos, ya que, aunque no se vea puede haber contaminación del alimento en su interior. No trate de olerlos, llévelos a una bolsa de papel y descártelos en algún lugar donde no puedan llegar niños ni animales.

4. Evalúe las características organolépticas del alimento: color, textura, olor, sabor.

a) Fíjese que el color sea el que corresponde al alimento, a veces puede ser un color que indique que la fruta o verdura está madura, pero sigue estando en condiciones de ser consumida.

b) La textura debe ser la adecuada, aquí debe ver que no tenga presencia de hongos o moho.



c) El olor del alimento debe ser el característico. Por ejemplo, si es una albahaca, debe oler a albahaca, y si tiene olor rancio, será mejor descartarlo.

d) Si ya recuperó el alimento y lo va a usar en alguna preparación, puede probar una pequeña parte y fijarse que el sabor sea el que corresponde.

Cómo garantizar que los alimentos que consumimos sean seguros para nuestra salud

A continuación, le dejamos algunas estrategias para garantizar que los alimentos sean “inocuos”, es decir, que sean seguros y no causen daño a nuestra salud:

- Una vez cocinados los alimentos, espere a que estén tibios o fríos y refrigere o congele según sea necesario.



- Sólo use agua potable (*), tanto para preparar alimentos como para lavar los utensilios.



- (*) En caso de no disponer de agua potable, puede potabilizarla: hervir el agua por 3 minutos.



- Antes de cocinar, limpie el área de trabajo y lave sus manos con agua y jabón.



- Lave sus manos con agua y jabón al cambiar de alimentos, para facilitar esto puede tener una jabonera al lado del lavaplatos.



- Para garantizar una cocción que asegure la inocuidad, estos deben alcanzar una temperatura interna de 70° C, lo que se puede medir con un termómetro de cocina. Si no dispone de un termómetro de cocina, siga los siguientes consejos:



1. Cocine las carnes hasta que los jugos sean claros y el interior deje de estar rosado.



2. Cocine los huevos y el pescado hasta que se vean completamente cocidos.



3. Lleve a ebullición los alimentos con gran cantidad de líquido como las sopas o los guisos y continúe hirviéndolos durante al menos 1 minuto.

- Evite la contaminación cruzada, esto es, el traspaso de microorganismos de un alimento contaminado a uno que no lo estaba, la contaminación cruzada puede ocurrir de dos formas:
 1. **Contaminación cruzada directa:** Cuando un alimento no contaminado entra en contacto con un alimento contaminado.
 2. **Contaminación cruzada indirecta:** Cuando un alimento contaminado entra en contacto con las manos, utensilios o superficies contaminadas.
- Lave carnes, vegetales y huevos antes de cocinar.
- Separe los alimentos crudos de los cocidos.
- Si va a utilizar los mismos utensilios para todos los alimentos, procure lavarlos cuando cambie de un alimento a otro.
- Separe y guarde los alimentos en contenedores con tapas o con cierre hermético.
- Aquellos alimentos que no requiere refrigeración los puede almacenar en contenedores cerrados.
- Si tiene, use tablas de picar de distintos colores para cada tipo de alimento o use tablas distintas para alimentos crudos y cocidos.



En caso de tener sólo 1 tabla de picar, primero úsela para alimentos cocidos o que no requieren cocción, luego lávela y use el reverso para carnes y otros alimentos que sí requieran la cocción.

Ejemplos de colores para tablas de picar:



Verde:
Frutas y
verduras



Roja:
Carnes
rojas



Amarilla:
Carne
de ave



Azul:
Pescados



Blanca:
Pan y
lácteos



Café:
Embutidos

¿Cuánto tiempo pueden guardarse los alimentos?

	Temperatura ambiente	Refrigeración	Congelación
Carnes frescas (Ave, vacuno, cerdo)	2 horas	2 días	Hasta 6 meses
Carnes cocinadas (Ave, vacuno, cerdo)	2 horas	3 días	Hasta 3 meses
Frutas (revise el apartado de frutas de más adelante)	2 a 5 días	3 a 10 días	Hasta 6 meses
Vegetales	1 a 2 días	10 a 15 días	Hasta 6 meses
Huevos	10 a 15 días	21 a 35 días	No congelar
Alimentos preparados	2 horas	3 horas	Hasta 3 meses



Nota: Congelar los alimentos en envases cerrados.

Para evitar que los alimentos maduren más rápido, separe las frutas y vegetales de maduración rápida de aquellas con maduración más lenta.

Maduración rápida



Plátano



Manzana



Pera



Palta



Kiwi



Tomate

Maduración lenta



Naranja



Limón



Pepino
dulce



Piña



Frutilla

- Si va a guardar los vegetales lavados, procure secarlos muy bien y ponga una hoja de papel absorbente (servilleta o toalla de papel) para que absorba la humedad y así evitar que se deterioren.
- Para evitar descongelar de más, congele los alimentos en porciones listas para consumo, por ejemplo, si son dos personas que almuerzan en casa, pueden congelar el equivalente a 2 porciones de verduricán.

Aprenda a hacer conservas para guardar los alimentos por más tiempo

Es una técnica sencilla que permite preservar los alimentos por más tiempo, ya que los protege frente a microorganismos, y así consumirlos en cualquier temporada.

1. Prepare el envase que va a usar

Lo ideal es que sean de vidrio con cierre hermético, o con una tapa que cierre bien para evitar derrames. Puede reutilizar envases de vidrio de mermeladas, conservas, etc. Se aconseja una esterilización casera de los envases, previo a la realización de las conservas y posteriormente un cierre al vacío.



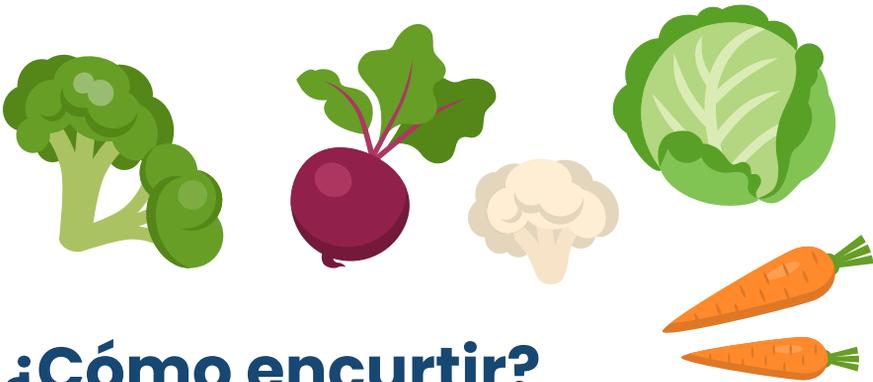
*Para esterilizar, primero debe lavar los frascos y tapas con lavalozas y enjuagar. Luego, sumergirlos en una olla con agua y hervir por 20 minutos, retirar con cuidado y secar sobre papel absorbente, una vez fríos y secos se pueden utilizar.



Encurtidos

Conserva en una mezcla de vinagre de vino blanco y agua o sólo vinagre de vino blanco. Puede usar vinagre de vino tinto para algunos vegetales, como para cebolla.

- Duración de hasta 2 años
- Una vez abierto consumir dentro de 6 meses y mantener refrigerado.
- Puede encurtir múltiples vegetales, como brócoli, coliflor, zanahoria, betarraga, repollo entre otros.



¿Cómo encurtir?

1. Preparar una mezcla de partes iguales de vinagre y agua.
2. Cortar los vegetales, si son muy duros, le puede dar una cocción previa, también puede rallarlos o picarlos en láminas finas.
3. Llevar los vegetales al frasco y completar con la mezcla de agua y vinagre hasta cubrirlos por completo.
4. Puede agregar hierbas o especias para aromatizar y dar sabor, como: eneldo, tomillo, orégano, romero, semillas de cilantro, pimienta, entre otros.
5. Dejar reposar al menos 1 semana. Si quiere que los encurtidos estén listos antes, puede usar sólo vinagre.



Conserva en aceite

Conserva en aceite de oliva extra virgen u otro aceite vegetal, como de maravilla.

- Duración de hasta 1 año
- Una vez abierto consumir dentro de 3 días y mantener refrigerado.
- Puede conservar pimiento morrón, berenjenas, setas (ejemplo: champiñones, changle), zapallo italiano, ajo, cebolla, entre otros.



¿Cómo conservar en aceite?

1. Cortar los vegetales, si son muy duros puede darles una cocción previa de corta duración.
2. Lleve los vegetales al frasco y complete con aceite hasta cubrirlos por completo.
3. Puede agregar hierbas o especias, para aromatizar la conserva, como: eneldo, tomillo, orégano, romero, semillas de cilantro, pimienta, sal, ajo, entre otros.
4. Dejar reposar al menos 1 día antes de consumir.



* **Para cerrar al vacío:** cerrar el frasco con firmeza, y poner en una olla por **20 minutos en agua hirviendo**. Luego, retirar los frascos con ayuda de un paño y dejar enfriar.







VRIMUdeC

Comunidades
Sustentables
UCO 2195

