

COCINA
sostenible

Recetario 2026

¡Si es bueno para el planeta, es bueno para ti !

sodexo*



equilibrate

EL DAÑO INVISIBLE

El costo de lo que comemos

70%

del agua dulce del mundo

La agricultura es el mayor uso de agua a nivel global.

1/3

de la comida se desperdicia cada año se pierden cerca de 1.300 millones de toneladas de alimentos.

21% a 37%

de las emisiones globales

El sistema alimentario es responsable de una gran proporción de los gases de efecto invernadero que provocan el calentamiento global.

TU PLATO TIENE UN IMPACTO

Alimentación sostenible

Comparativa de IMPACTO

¿qué contamina más?



Emisiones de CO₂ por kilo de proteína



carne roja (vacuno)

6,4 kg CO₂



carne de cerdo

1,8 kg CO₂



carne de pollo

1,3 kg CO₂

Legumbres y vegetales

< 0,5 kg CO₂



Transporte de alimentos



consumir productos locales reduce la huella de carbono asociada al largo traslado de alimentos.

la solución

Los alimentos del futuro

Son ingredientes como garbanzos, quinoa, lentejas, arvejas y amaranto, reconocidos por su alto valor nutricional y resiliencia al cambio climático.



Beneficios Ambientales

Requieren menos agua
Mejoran la calidad del suelo
Reducen el uso de fertilizantes gracias a la fijación de nitrógeno

Nutrición sostenible

Fuente de proteínas vegetales
Aportan fibra, hierro y micronutrientes
Bajo índice glicémico y mayor saciedad

Guía para una dieta planetaria



Duplica el consumo de vegetales. Para 2050, se recomienda duplicar el consumo de frutas, legumbres y verduras para alimentar a la población sin dañar el planeta.



Reduce carnes rojas y azúcar en un 50%
Limitar la carne roja a porciones pequeñas y menos frecuentes contribuye significativamente a la reducción de emisiones.



Planificación zero waste compra consciente, utiliza productos locales y aprovecha al máximo los alimentos para reducir el desperdicio.

Tabla estacionalidad por Zona

ZONA NORTE

MES

frutas y verduras en temporada

ENERO	Papaya, Melón, Pepino dulce, Tomate, Zapallo italiano, Poroto verde, Limón y Naranja
FEBRERO	Papaya, Guayaba, Tomate, Pepino ensalada, Cebolla temprana y Lechuga escarola
MARZO	Chirimoya, Pepino dulce, Tomate, Poroto verde, Zapallo italiano y Uva temprana
ABRIL	Papaya, Chirimoya, Uva, Ají americano y Pepino dulce
MAYO	Papaya, Limón, Naranja, Betarraga, Zanahoria y Repollo
JUNIO	Chirimoya, Limón, Betarraga, Brócoli, Coliflor, Acelga y Zanahoria
JULIO	Limón, Mandarina, Brócoli, Coliflor, Repollo y Betarraga
AGOSTO	Limón, Betarraga, Zanahoria, Apio y Lechuga escarola
SEPTIEMBRE	Pepino dulce, Acelga, Lechuga y Ají americano
OCTUBRE	Papaya (nueva temporada), Pepino, Zapallo italiano y Poroto verde
NOVIEMBRE	Tomate, Zapallo italiano, Pepino dulce y Poroto verde
DICIEMBRE	Melón, Sandía, Papaya, Tomate, Pepino y Zapallo italiano

Tabla estacionalidad por Zona

ZONA CENTRO

MES

frutas y verduras en temporada

ENERO	Durazno, Nectarín, Ciruela, Frutilla, Tomate, Pepino, Zapallo italiano, Sandía y Melón
FEBRERO	Durazno, Nectarín, Papa, Cebolla, Lechuga, Tomate y Repollo
MARZO	Manzana, Pera, Uva, Tomate, Pepino y Zapallo italiano
ABRIL	Granada, Palta, Caqui, Espárrago, Berenjena, Lechuga y Apio
MAYO	Manzana, Pera, Naranja, Cebolla, Puerro, Betarraga y Zanahoria
JUNIO	Kiwi, Cítricos, Brócoli, Coliflor, Espinaca, Acelga y Zanahoria
JULIO	Cítricos, Repollo, Brócoli, Zanahoria, Hinojo y Apio
AGOSTO	Cítricos, Lechuga, Espinaca, Brócoli y Coliflor
SEPTIEMBRE	Lechuga, Pepino, Zapallo italiano y Espárrago
OCTUBRE	Frutilla, Cereza temprana, Tomate, Pepino y Arveja
NOVIEMBRE	Cereza, Frutilla, Tomate, Zapallo italiano y Papa nueva
DICIEMBRE	Durazno, Nectarín, Ciruela, Frambuesa, Tomate, Pepino, Melón y Sandía

Tabla estacionalidad por Zona

ZONA SUR

MES

frutas y verduras en temporada

ENERO	Frutilla, Frambuesa, Arándano, Lechuga, Zanahoria y Papa nueva
FEBRERO	Arándano, Frutilla tardía, Repollo y Zanahoria
MARZO	Manzana, Pera, Zanahoria, Betarraga y Repollo
ABRIL	Brócoli, Coliflor y Puerro
MAYO	Manzana, Kiwi, Repollo y Zanahoria
JUNIO	Repollo, Papa, Zanahoria, Acelga y Espinaca
JULIO	Papa, Zanahoria, Brócoli, Coliflor y Puerro
AGOSTO	Betarraga, Zanahoria, Acelga, Espinaca y Repollo
SEPTIEMBRE	Lechuga, Espinaca y Arveja
OCTUBRE	Frutilla, Frambuesa, Lechuga, Pepino y Zanahoria
NOVIEMBRE	Frambuesa, Arándano, Tomate, Lechuga y Papa nueva
DICIEMBRE	Arándano, Frutilla, Lechuga, Tomate y Zanahoria

Tartar de ulte, palta y crocante de nueces



COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Ulte cocido	200 g	2 tazas
Merquén	3 g	½ cda
Vinagre	80 ml	⅓ taza
Palta	100 g	1 palta pequeña
Cilantro fresco	20 g	½ taza picado
Jugo de limón sutil	60 ml	Jugo de 2 limones
Aceite de oliva	30 ml	2 cdas
Sal fina	5 g	1 cda rasa
Pimienta negra molida	2 g	½ cda
Ají verde fresco	20 g	2 cdas picado
Ralladura de limón	5 g	1 cda colmada

Cocrante de nueces

Alga Nori	1 hoja	1 hoja completa
Nueces tostadas y picadas	20 g	2 cdas
Cebollin picado	10 g	2 cdas
Sal de mar	3 g	½ cda
Merquén	1 g	¼ cda
Semillas de sésamo	1 g	½ cda



Preparación

1. Picar finamente las nueces y tostar junto con el sésamo hasta que tomen un color dorado parejo, sin quemar.
2. Agregar sal de mar, merquén y revolver.
3. Cortar alga nori con tijeras en tiras delgadas y agregar. Luego añadir rayadura de limón, aceite y un poco del jugo del limón sutil.
4. Cortar hulte, cebolla morada y ají verde en cubos pequeños.
5. En un bowl agregar los ingredientes y condimentar con jugo de limón, cilantro finamente picado, vinagre, merquén, ralladura de limón, pimienta negra recién molida y ralladura de limón. revolver y rectificar sabor. Reservar en frío por al menos 5 min.

Montaje

1. Previo a nuestro montaje, cortar el cebollín en tiras finas a lo largo y reservar en agua fría con hielo.
2. Cortar la palta en finas laminas y disponer como base.
3. Agregar nuestro tartar de ulte y luego una capa de del crocante de nueces.
4. Repetir otra vez con ulte y terminar con la capa crocante y el cebollín cortado finamente.



DESPERDICIO
CERO

Palta, cáscara: Usar como recipiente natural para servir el tartar en degustaciones.

Cilantro, tallos: Picar finamente y usar en pestos, aceites aromáticos o caldos.

Limón, cáscara: Ralladura para sal cítrica, aceites infusionados o decoración.

Ají verde, puntas o extremos: Usar en caldos o aceites infusionados.

Alga nori, restos o bordes: Triturar y usar como condimento umami en arroz, sopas o ensaladas.



sodexo

Babaganush con Betarraga

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Berenjenas grandes	2 uni	2 unidades
Betarraga cocida y peladas	150 g	1 unidad
Tahini (pasta de sésamo)	60 g	3 cdas colmadas
Jugo de limón	40 ml	Jugo de limón grande
Ajo	5 g	1 diente
Aceite de oliva	30 ml	2 cdas
Sal	5 g	1 cdta rasa
Comino o pimentón ahumado	2 g	½ cdta
Perejil fresco picado	10 g	1 cdas
Tortilla de maíz	2 uni	2 unidades

4 personas



DESPERDICIO
CERO

Preparación

1. Asar las berenjenas.
2. Precalentar el horno a 20°C.
3. Pinchar las berenjenas y hornear 35-40 min hasta que la piel esté quemada y la pulpa blanda.
4. Dejar enfriar, abrir y retirar la pulpa. Escurrir 10 min.
5. Preparar la betarraga.
6. Cocer la betarraga en agua con piel hasta que esté tierna (30-40 min). Pelar y cortar en cubos.

Procesar la mezcla

1. En un procesador, colocar la pulpa de berenjena y la betarraga cocida.
2. Añadir Tahini, jugo de limón, ajo, aceite de oliva, sal y especias.
3. Triturar hasta obtener una pasta cremosa y homogénea.

Montaje

1. Colocar en un plato hondo.
2. Decorar con perejil fresco y un chorrito de aceite de oliva.
3. Acompañar masas de tortillas de maíz cortadas en tiras y horneadas.

Berenjena: Cáscara quemada para polvo ahumado o aceites infusionados.

Betarraga: Cáscara para dip o polvo; agua de cocción para granos o fermentos; hojas y tallos para salteados o kimchi.

Ajo: Cáscara para infusiones o aceites aromáticos.

Limón: Ralladura para sal cítrica; piel para confitados; semillas para infusiones.

Perejil: Tallos para caldos, soffritos o aceites verdes.

Tahini (si es casero): Restos de sésamo para toppings o masas

COCINA
sostenible



sodexo

Falsos Pejerreyes

fritos con tallos de acelga

acompañados con papas con mayonesa de Aquafaba

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Tallos de acelga	400 g	4 tazas picadas
Harina de trigo	100 g	¾ taza
Huevos	2 uni	2 huevos
Pan rallado	150 g	1 ½ tazas
Sal	5 g	1 cdta
Pimienta negra molida	2 g	1/2 cdta
Aceite vegetal	300 ml	1 ¼ tazas
Limón	1 unid	1 limón mediano
Papas medianas	600 g	3-4 papas medianas
Aquafaba (líquido de garbanzos)	100 ml	½ taza
Aceite vegetal suave	150 ml	¾ taza
Jugo de limón	20 ml	Jugo de limón
Mostaza	10 g	2 cdtas
Sal	5 g	1 cdta



Preparación

1. Preparar los tallos de acelga. Lavar, pelar y cortar en trozos largos.
2. Rebozar en harina, huevo batido y pan rallado.
3. Freír en aceite caliente hasta dorar.

Preparas las papas

1. Cocer en agua con sal hasta que estén tiernas.
2. Pelar y cortar en cubos medianos.

Mayonesa de Aquafaba

1. Batir la aquafaba hasta que espume.
(Aquafaba = líquido de cocción de garbanzos)
2. Incorporar lentamente el aceite mientras se bate, formando una emulsión.
3. Añadir jugo de limón, mostaza y sal.

Montaje

1. Servir los falsos pejerreyes fritos acompañados de papas con mayonesa de aquafaba.
2. Decorar con gajos de limón y perejil fresco.

Acelga: hojas sobrantes para tortillas; fibra dura para harinas vegetales; agua de cocción para fondos.

Papas: cáscaras para chips, caldo o harina; agua con almidón para ligar salsas.

Ajo y limón: cáscaras para infusiones o aceites.

Garbanzos: excedentes para hummus o croquetas; líquido (aquafaba) para emulsiones veganas.

Pan duro: pan rallado o base para sopas y rebozados.

COCINA
sostenible



sodexo

Lentejas

Acevichadas

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Lentejas cocidas	200 g	1 taza
Cebolla morada	30 g	½ uni
Limón sutil (jugo)	15 ml	1 cda
Aceite de oliva	5 ml	1 cdta
Cilantro	5 g	¼ taza picado
Jengibre fresco	1 g	½ cdta rallada
Pimentón rojo fresco	15 g	2 cdas picadas
Apio	5 g	1 cda picada
Sal	5 g	1 cdta
Pimienta	1 g	¼ cdta
Ajo	2 g	1 diente pequeño
Leche evaporada	10 ml	2 cdts
Mayonesa	10 g	2 cdts

4 personas



Preparación

1. Cocinar lentejas hasta que estén blandas, preocupando que no se recocinen.
2. Cortar cebolla morada en pluma, cuidando que sea lo mas fino posible, reservar en agua fría
3. Cortar en cubos pequeños el pimentón rojo, solo cascara.
4. En una licuadora agregar jugo de limón sutil, despuntes de cebolla morada, jengibre, mayonesa, ajo, sal, apio y leche evaporada.
5. Licuar hasta obtener una leche de tigre y luego pasar por colador fino.
6. Reservar en frío.
7. En un bowl, agregar lentejas cocidas, cebolla pluma, pimentón rojo cubo, limón, sal y cilantro.
8. Añadir leche de tigre y revolver.
9. Probar si es necesario rectificar sabor.
1. Servir sobre crostinis.

Cebolla morada: restos para caramelizar; agua de remojo para vinagretas o pickles.

Limón sutil: ralladura para sales; pulpa para aderezos o fermentos

Pimentón: semillas y nervaduras para aceites o caldos.

Cilantro: tallos para pestos o bases aromáticas.

Apio: hojas y tallos finos para caldos o jugos.

Ajo: cáscara para infusiones.

Lentejas: excedentes para hummus o hamburguesas; agua para sopas o granos.

COCINA
sostenible



sodexo

Tartar de betarraga

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Betarraga cocida en cubos	200 g	2 cdas soperas colmadas
Cebolla morada	10 g	2 cdas soperas picadas
Limón sutil (jugo)	10 ml	2 cdtas
Aceite de oliva	4 cc	¾ cda
Ciboulette	30 g	1 cda sopera picada
Mostaza antigua	10 g	½ cda
Alcaparras	20 g	1 cda
Sésamo	10 g	½ cda
Manzana verde	50 g	1 cda sopera en cubos
Sal	2 g	⅓ cdtas
Pimienta	1 g	¼ cda
Ajo	0,5 g	½ diente pequeño
Salsa de soya	5 cc	1 cda
Palta	60 g	1 cda sopera en cubos

4 personas



Preparación

1. Cocinar betarraga y cortar en cubos pequeños
2. Exprimir limones y reservar el jugo.
3. Cortar cebolla en brunoise, lo mas fino posible.
4. Cortar manzanas verdes en brunoise y reservar en agua fría con gotas de jugo de limón para evitar su oxidación.
5. En un bowl agregar betarraga cocida y manzana.
6. Añadir limón, salsa de soya, mostaza, alcaparras, sal, pimienta, ciboulette y sésamo.

Montaje

1. Para el montaje utilizar base de palta y sobre este añadir] el tartar.
2. Para decorar reservar sésamo y una ramitas de ciboulette.

Betarraga, cebolla, ajo, manzana: Usar para caldos, encurtidos, vinagres o tintes naturales.

Limón: Aprovechar la cáscara para sales, aderezos y limpieza.

Ciboulette: transformar en aceites, mantequillas o congelar

Sésamo, pimienta: Tostar, moler y reutilizar en mezclas aromáticas.

Palta: Usar madura en cremas o puré; huesco y cáscara para tinte natural.

Sal: Reutilizar como sal saborizada o secarla para nuevo uso.

COCINA
sostenible



sodexo

Goulash

de Champiñón París acompañado con amaranto

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Champiñón París fresco	400 g	4 tazas laminados
Pimiento rojo	150 g	1 taza picado
Pimiento verde	150 g	1 taza picado
Cebolla blanca	200 g	1 ½ tazas picada
Zanahoria	150 g	2 uni
Tomate maduro	200 g	1 tomate grande
Pasta de tomate	40 g	2 cdas colmadas
Caldo de verduras	500 ml	2 tazas
Paprika dulce	10 g	2 cdtas
Comino	3 g	1 cdta
Aceite vegetal	40 ml	2 ½ cdas
Sal	5 g	1 cdta
Pimienta negra	2 g	½ cdta
Amaranto (crudo)	200 g	1 ¼ tazas
Perejil fresco picado	10 g	½ taza picado

4 personas



DESPERDICIO
CERO

Preparación

Sofrito inicial

1. En una olla, calentar aceite y sofreír cebolla, zanahoria y pimientos.
2. Añadir paprika y comino para aromatizar.
3. Agregar champiñón París y dorar ligeramente.

Forar la salsa

1. Añadir tomate triturado y pasta de tomate.
2. Incorporar caldo de verduras y cocinar a fuego medio 20-25 min hasta que espese.

Cocer el amaranto

1. En otra olla, hervir agua con sal.
2. Añadir amaranto y cocinar 20 min hasta que esté suave.
3. Escurrir.

Montaje

1. Servir el goulash en platos hondos
2. Acompañar con amaranto.

Verduras (cebolla/zanahoria/pimiento): Cáscaras para caldo o chips (zanahoria).

Tomate: Pielés y semillas para extracto o consomé vegetal.

Champiñones: Tallos para rellenos o fondos umami.

Perejil: Tallos para aceites o chimichurri.

Amaranto: Excedente para croquetas o panqueques; restos secos como topping.

Aceite y caldo: Reutilizar en aliños y congelar para futuras preparaciones.

COCINA
sostenible



sodexo

Carne desmechada Vegetariana

con cáscara de plátano y shiitake

acompañado con puré de papas y zapallo camote

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Cáscara de plátano madura	3 uni	Cáscara de 3 plátanos medianos
Shiitake fresco	200 g	2 ½ tazas laminado
Cebolla blanca	150 g	1 taza picada
Pimiento rojo	100 g	¾ taza picado
Tomate maduro	150 g	1 taza picado
Ajo	10 g	2 dientes medianos
Salsa de soya	30 ml	2 cdas
Paprika ahumada	5 g	1 cdta
Comino	3 g	1 cdta
Caldo de verduras	200 ml	1 taza
Aceite vegetal	30 ml	2 cdas
Sal	5 g	1 cdta
Pimienta negra	2 g	½ cdta
Cilantro fresco picado	10 g	1/2 taza picado
Papas	400 g	2 ½ - 3 papas medianas
Zapallo camote (batata)	300 g	2 tazas en cubos
Mantequilla o margarina vegana	30 g	2 cdas
Leche (animal o vegetal)	100 ml	½ taza
Nuez moscada	2 g	¼ cdta

4 personas



Preparación

Carne desmechada vegetal

1. Sofreír cebolla, ajo y pimiento en aceite.
2. Añadir tomate, salsa de soya, paprika y comino.
3. Incorporar cáscara de plátano y shiitake, cocinar con caldo de verduras 15 min hasta textura jugosa.

Puré de papas y zapallo camote

1. Cocer papas y zapallo camote en agua con sal hasta que estén blandos.
2. Escurrir y moler con prensa o tenedor.
3. Añadir mantequilla y leche, mezclar hasta obtener textura cremosa.
4. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada

Montaje

1. Servir la carne desmechada vegetal en plato hondo.
2. Acompañar con una porción de puré de papas y zapallo camote.



DESPERDICIO
CERO

Cáscara de papa: Chips, caldo o harina para masas.
Semillas de zapallo: Tostadas como snack; pesto; leche vegetal; harina.

COCINA
sostenible



sodexo

Queque de plátano y Zanahoria Vegano

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
Plátanos maduros	2 uni	2 plátanos medianos
Zanahoria rallada	150 g	1 ½ tazas
Harina de trigo integral	250 g	2 tazas
Azúcar rubia o panela	120 g	⅔ taza
Aceite vegetal (suave)	80 ml	⅓ taza
Leche vegetal (avena/soya)	150 ml	⅔ taza
Polvos de hornear	8 g	2 cdtas
Bicarbonato de sodio	3 g	½ cdtas
Canela en polvo	5 g	2 cdtas
Nuez moscada (opcional)	2 g	¼ cdta
Sal fina	2g	¼ cdta
Nueces picadas (opcional)	50 g	½ taza

4 personas



Preparación

Preparas los húmedos

1. Triturar plátanos maduros.
2. Mezclar con aceite, leche vegetal y azúcar.

Preparar los secos

1. Tamizar harina, polvos de hornear, bicarbonato, canela, nuez moscada y sal.

Unir mezclas

1. Incorporar los secos a los húmedos suavemente.
2. Añadir zanahoria rallada y nueces picadas (opcional).

Hornear

1. Verter la mezcla en un molde engrasado.
2. Hornear a 180°C durante 35-40 min, hasta que al insertar un palillo salga limpio.

Montaje

1. Dejar enfriar antes de desmoldar.
2. Decorar con azúcar flor o semillas tostadas.



Zanahoria:

Cáscaras para chips, caldo, pesto, pickles, harina o infusión dulce.

Plátano Cáscara:

Para "carne vegetal", chutney, pickles, té, masas dulces o harina.

COCINA
sostenible



sodexo

Manjarate

Vegano

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera
leche vegetal (soya/avena)	500 ml	2 tazas
Azúcar rubia o panela	100 g	½ taza
Manjar vegano	150 g	½ taza
Maicena (fécula de maíz)	40 g	¼ taza
Esencia de vainilla	5 ml	1 cdta
Margarina vegana o aceite de coco	20 g	1 ½ cdas
Cacao amargo en polvo	20 g	¼ taza
Chocolate vegano derretido	80 g	⅓ taza

4 personas



Preparación

Calentar la base:

1. En una olla, llevar a fuego medio 400 ml de leche vegetal junto con el azúcar y la esencia de vainilla, removiendo hasta que el azúcar se disuelva por completo

Incorporar el manjar:

1. Agregar el manjar vegano a la mezcla caliente y revolver constantemente hasta integrar y obtener una preparación homogénea.

Preparar el espesante:

1. Disolver la maicena en los 100 ml restantes de leche vegetal fría, mezclando bien hasta que no queden grumos.

Espesar la mezcla:

1. Incorporar la maicena disuelta en forma de hilo a la preparación caliente, revolviendo de manera continua.
2. Cocinar a fuego medio-bajo hasta que la mezcla espese y tenga consistencia de crema.

Finalizar con chocolate:

1. Retirar del fuego y agregar el chocolate vegano derretido, mezclando suavemente hasta integrar. Esto aportará brillo, sabor y una capa levemente crocante al enfriar.

Reposo:

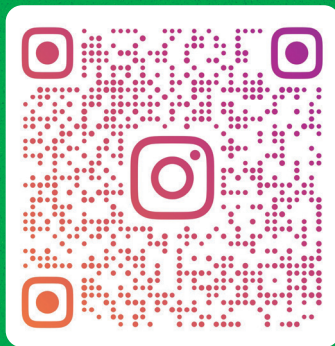
1. Verter en pocillos o moldes y dejar enfriar. Refrigerar para lograr una mejor textura antes de servir.

COCINA
sostenible



sodexo

Visítanos
en redes sociales



 **Instagram:**
@EQUILIBRATESODEXOCL

sodexo^{*}

equilibrate