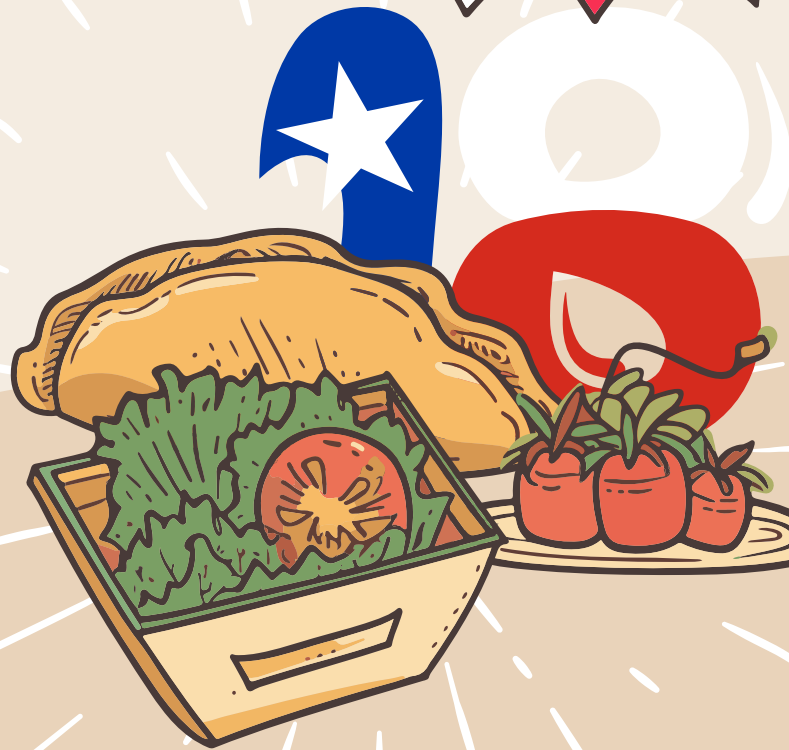


Recetario **Fiestas**
PATRIAS!

Las **nutricionistas de Equilíbrate** te regalamos este **RECETARIO**, para que te puedas alimentar saludable durante estas fiestas a diario.

sodexo^{*}

equilíbrate





5
PERSONAS



Calorías aprox.
por porción:
100 KCAL



PEBRE DE QUINOA

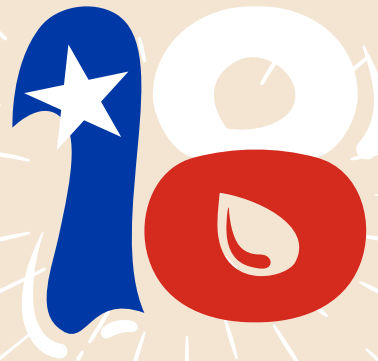
La quínoa es un “pseudo cereal”, es decir que contiene **carbohidratos** y **fibra** dietaria similar a los cereales, y **contenido proteico** como las legumbres.

INGREDIENTES

- ½ cebollín picado
- ½ taza de quinoa cocida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Jugo de limón opcional
- 1 tomate picado en cubos
- Ajo, sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- Mezclar en un recipiente los ingredientes
- Añadir los condimentos a gusto
- A disfrutar





4
PERSONAS



Calorías aprox.
por porción:
165 KCAL



ENSALADA DE LENTEJAS

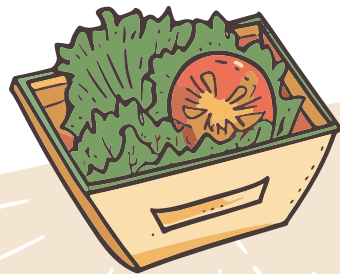
Las lentejas rojas son ricas en **proteínas, fibra, hierro y vitaminas del grupo B**, y se destacan por su facilidad de digestión.

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas rojas
- 250 grs de tomates Cherry
- 100 grs de queso
- 1 cebollín
- 1 taza de rúcula fresca

PREPARACIÓN

- En una olla con agua hirviendo, agregar las lentejas.
- Cocinar por 4 minutos procurando que el agua las tape completamente.
- Una vez pasados los 4 minutos, llévalas a un colador y pásalas por agua fría para que no se sigan cocinando. Reservar.
- Cortar los tomatitos en mitades, el cebollín en rodajas finas y el queso en trozos bien pequeños.
- Mezcla todos los ingredientes y aliña a gusto.





10
PERSONAS



Calorías aprox.
por porción:
230 KCAL

EMPANADITAS VEGETARIANAS

Esta preparación es alta
en **proteína vegetal** y
alta en **vitamina C**.

INGREDIENTES

- 4 tazas de harina, puede ser una mezcla de harina blanca e integral en iguales proporciones
- 60 ml de aceite de oliva
- 1 ½ taza de agua tibia, cantidad necesaria
- ½ cucharadita de sal
- 2 cebollas
- ½ pimentón rojo
- 1 bandeja de champiñones
- 100g de carne de soya
- Agua fría, cantidad necesaria
- Una pizca de ají de color, de comino, de sal y de merquén, a gusto
- 3 huevos, opcional
- 10 aceitunas negras
- 2 cucharadas de leche líquida, puede ser de soya o vaca según opción

PREPARACIÓN

- En un bowl, mezclar la(s) harina(s) con la sal, haz un espacio en el centro.
- Agregar el aceite en el centro, comienza a mezclar con una cuchara, vierte agua tibia poco a poco.
- Dividir esta masa en 10 partes iguales, forma unos bollitos y estira con uslero, dando una forma redondeada y que tenga unos 5 mm de grosor cada masa. Reservar estas masas circulares tapadas con un paño.
- Remojar la carne de soya en abundante agua.
- Lavar y picar las cebollas y el pimentón en cuadritos pequeños.
- Limpiar los champiñones con papel absorbente y cortar también en cubos pequeños.
- Si eres ovo-lacto-vegetariano, coloca en una olla los huevos, agrega agua fría y cocina hasta que queden duros y luego corta en 4 gajos; recuerda que este paso es opcional.
- En un sartén de teflón, agrega 3 cucharadas de agua fría, las cebollas y el pimentón a sofreír, de manera saludable.
- Colar la carne de soya y agregar al sartén para continuar la cocción de esta mezcla, condimenta con una pizca de sal, comino, merquén y ají de color.
- Cuando esta preparación tenga la cebolla transparente, agregar los champiñones, agregando un chorro de agua si se seca el pino y cocinar 2 minutos más. Reservar.
- En el centro de la masa, colocar 2 cucharadas del pino, 1 aceituna y 1 gajo de huevo.
- Humedecer el contorno de la masa con el líquido o jugo del pino, comienza a cerrar, toma un lado del círculo y llévalo al otro lado del mismo dejando un borde de aproximadamente 2 cm.
- Apretar con los dedos, sellando el relleno, dobla el borde superior y luego los laterales, logra la forma de trapecio, asegura los bordes apretando bien. Pinta por encima con gotitas de leche líquida para dorar más rápido.
- Precalentar el horno, poner las empanadas y cocinar por 10 o 15 minutos, cuando estén doradas, ¡están listas!



4
PERSONAS



Calorías aprox.
por porción:
130 KCAL



LECHE ASADA LIGHT

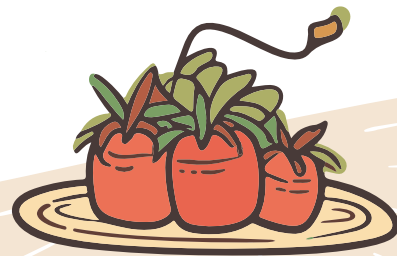
Este postre es una excelente alternativa saludable, para los antojos de algo dulce en estas fiestas, ya que aporta nutrientes como **calcio**, **proteínas**, y además **es libre de azúcar!**

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 2 tazas de leche descremada o bebida vegetal sin azúcar (almendra, avena, etc.)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2-3 cucharadas de alulosa o stevia líquida (ajustar a gusto)
- Canela en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- En un bowl, batir los huevos y luego agregar la leche, la vainilla y el endulzante.
- Revolver hasta que quede bien integrado (sin hacer mucha espuma).
- Verter la mezcla en una fuente apta para horno o moldes individuales.
- Llevar al horno a baño María (la fuente dentro de otra más grande con agua caliente) durante 45-50 minutos o hasta que cuaje y tome color dorado por encima.
- Dejar enfriar y luego refrigerar. Puedes espolvorear con un poquito de canela al servir.





4
PERSONAS



Calorías aprox.
por porción:
162 KCAL



MANZANAS ASADAS CON NUECES

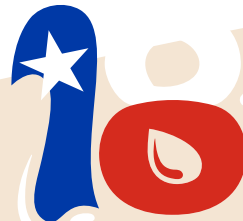
La manzana aporta **fibra soluble** y **vitamina C**. Además ayuda a mantener niveles saludables de glicemia, gracias a su componente llamado **pectina**, un tipo de fibra que ayuda a absorber más lentamente los azúcares.

INGREDIENTES

- 4 manzanas verdes
- 1 taza de nueces
- ½ taza de pasas rubias
- 2 cdas de crema espesa
- 2 cdas de jugo de manzana
- 2 cdas de canela molida

PREPARACIÓN

- Lavar bien las manzanas y con un saca-corazones, sacar los corazones de éstas.
- Colocar las manzanas sobre bandeja o fuente de horno con el hueco hacia arriba.
- Picar las nueces en cuartos y mezclar con las pasas, crema y jugo de manzana.
- Rellenar las manzanas con la mezcla. En cada manzana poner después del relleno media cucharada de canela molida
- Hornear las manzanas en un horno previamente calentado a 170°C y dejar cocer hasta que queden arrugadas.
- Servir caliente con helado de vainilla light.





4
PERSONAS



Calorías aprox.
por porción:
162 KCAL



TERREMOTO SIN ALCOHOL

INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de piña
- ½ taza de jugo de durazno
- ½ taza de helado de piña
- Granadina a gusto

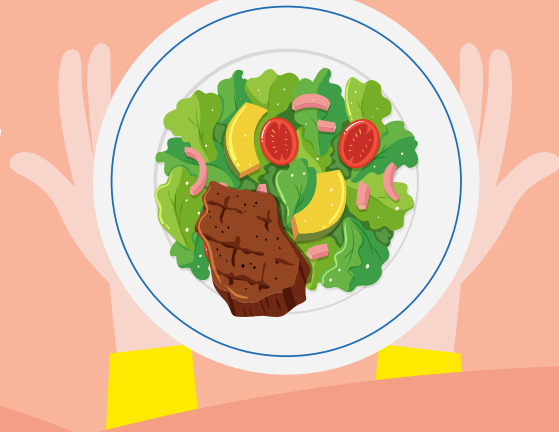
PREPARACIÓN

- En una licuadora, combinar el jugo de piña, el jugo de durazno y la mitad del helado de piña hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
- En un vaso grande para cócteles, verter granadina en el fondo del vaso.
- Verter lentamente la mezcla de jugo y helado sobre la granadina en el vaso.
- Terminar la bebida con una bola con el resto del helado de piña y un chorrito de granadina encima.
- Servir con una pajita o una cuchara larga para mezclar los sabores mientras se disfruta.



TU MEJOR ELECCIÓN,
COMIENZA EN EL

PLATO



VISÍTANOS EN
**REDES
SOCIALES**



@EQUILIBRATESODEXOCL

6 CONSEJOS PARA DISFRUTAR CON **RESPONSABILIDAD Y SABOR**



ELIJE PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

Apoya a los agricultores chilenos. ¡Más fresco, más sabroso y con menor huella ambiental!



MENOS RESIDUOS, MÁS CONCIENCIA

Usa vajilla reutilizable y separa los residuos.



PREPARA COMIDAS MÁS SALUDABLES

Reduce el consumo de sal y grasa. Prefiere empanadas al horno, carnes magras y muchas ensaladas chilenas.



ACTÍVATE CON NUESTRAS TRADICIONES

Cueca, juegos típicos, caminatas... ¡muévete y disfruta en familia!



BEBE CON MODERACIÓN

Hidrátate con agua o jugos naturales. Cuida tu salud y evita los excesos.

**ICELEBRA CON CONCIENCIA,
ALEGRÍA Y ORGULLO CHILENO!**