



CORPORACIÓN
Desarrollo Social de Buin

Carlos Condell N°320, Buin
Fono: (56-2) 23524810
www.corporacionbuin.cl



Dirección
de Salud



PARTICIPACIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD



RECETARIO
de Alimentación
Saludable
"Lo natural es comer sano"

INTRODUCCIÓN

En Chile, las políticas en alimentación y nutrición están enfocadas a la promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana, y a la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la dieta. Lo anterior en respuesta a la alta prevalencia de malnutrición por exceso en nuestra población y a que esta enfermedad se asocia a las principales causas de morbilidad, mortalidad y discapacidad precoz, tales como diabetes, hipertensión, infartos cardíacos, ataques cerebrales y algunos tipos de cáncer. La malnutrición por exceso afecta a hombres y mujeres, afecta también a los niños y niñas desde muy pequeños, incidiendo en su crecimiento y desarrollo. Esta realidad hace de la obesidad el problema de salud pública más importante en la actualidad.

En nuestro país, según la Encuesta Nacional de Salud, en la última década ha aumentado la población con sobrepeso u obesidad en diez puntos porcentuales. En 2010 la población bajo estas condiciones era del 64%, mientras que las cifras más actuales estiman que es de 74,2%. Con esta cifra Chile es el segundo de los países de la OCDE con mayor prevalencia de esta condición. El ranquin lo lidera México con 75,2% y el tercer lugar lo ocupa Estados Unidos con 71%.

La OMS atribuye esta alta tasa "a los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física que son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo.

En ese sentido, este recetario pretende ser un aporte concreto para generar conocimiento y consciencia en la población asistente sobre la importancia de una alimentación saludable.

El Recetario Saludable, elaborado por la corporación de desarrollo social de Buin a través de su departamento de Salud, es un documento que nace de la necesidad de fomentar el consumo de alimentación sana en la población. Su finalidad es inculcar hábitos saludables para mejorar la calidad de vida en la comunidad.

En este recetario, podrás conocer distintas alternativas de preparaciones, que podrías usar para el desayuno, almuerzo, cena o alguna ocasión especial. A continuación, los invitamos a cocinar en familia y conocer estas exquisitas recetas saludables.

MENSAJE DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA CHILE

1

Consuma alimentos frescos de ferias y mercados establecidos

2

Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes

3

Come legumbres en guiso y ensaladas todas las veces que puedas

4

Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

5

Consuma lácteos en todas las etapas de la vida

6

Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados

7

Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTOS EN"

8

Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales

9

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.

10

Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla

PANQUEQUES DE AVENA Y PLÁTANO

Ingredientes (4 panqueques):

- 1 taza de avena
- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 1/4 taza de leche de preferencia descremada
- 1/2 cdta. de esencia de vainilla
- 1/2 cdta. de polvo de hornear

Procedimiento:

- 1) Agregar todos los ingredientes a la licuadora.
- 2) Agregar unas gotitas de aceite a un sartén y verter la mezcla (3/4) de un cucharón apróx o hasta que complete el diámetro del sartén). Cocinar 5 minutos por lado aproximadamente.
- 3) Servir y acompañarlo con una salsa o mermelada sin azúcar y frutas. ¡Y listo!



PAN DE AVENA Y SEMILLAS

Ingredientes (1 unidad):

- 1/2 taza de avena integral
- 1 cda de harina de avena
- 1 cda de semillas
- 1 cdta de levadura
- 1 pizca de sal
- 3 cdas de agua tibia (pueden ser hasta 4 apróx)

Procedimiento:

- 1) Agregar todos los ingredientes secos en un bowl.
 - 2) Mezclar hasta que se forme una masa incorporando poco a poco el agua tibia (la masa no se debe pegar en las manos).
 - 3) Dar forma redonda con las manos.
 - 4) Llevar al horno pre calentado a 180 grados por 10 – 15 minutos apróx (hasta que esté cocido y tome el color que desee).
- *Opción: lo puede cocinar en un sartén con unas gotitas de aceite, 4 a 5 minutos por lado (al momento de abrirlo recomiendo dejar unos minutitos en el tostador para que quede más crujiente aún).



HUMMUS DE GARBANZO Y PALTA

Ingredientes (1 porción):

- 1 caja de garbanzos cocidos
- 1/2 palta
- jugo de 1 limón
- 1 cda de aceite de oliva

Procedimiento:

- 1) Agregar todos los ingredientes en una licuadora, licuar hasta lograr la consistencia deseada. ¡Y listo!

*Ideal para acompañarlo con galletas integral o rebanadas de pan de mole y verdura.



PASTA DE AVE PIMENTÓN SIN MAYONESA

Ingredientes:

- 1/2 pechuga de pollo
- 1 pimentón rojo
- 1/2 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cda aceite de oliva

Procedimiento:

- 1) En una olla verter los ingredientes (excepto pimentón), añadir una pizca de sal y cubrir con agua. Dejar por 30 minutos aproximadamente a fuego alto hasta que el pollo esté cocido.
- 2) Cuando hayan pasado 20 minutos agrega a la olla el pimentón y esperar.
- 3) Retira de la olla todos los ingredientes, llévalos a una licuadora o mini pimer, agrega 1 cdta de aceite de oliva, triturar (si queda muy espeso para su gusto puede agregar 1 o 2 cdas del caldo de cocción). Y listo!



PAN DE BRÓCOLI

Ingredientes (2-3 porciones):

- 300 gr de brócoli
- 2 huevos
- 1 taza de harina de avena
- 4 hojas de albahaca
- Pizca de sal, pimienta, orégano y ajo en polvo

Procedimiento:

- 1) Lavar y cortar en trozos pequeños el brócoli y triturarlo en una licuadora o mini pimer.
- 2) Una vez el brócoli ya triturado, incorpora el resto de los ingredientes y revuelve o licua hasta formar una mezcla homogénea.
- 3) Verter la mezcla en una fuente o lata para el horno previamente aceitada (la mezcla debe quedar delgada para que quede crujiente y no como queque).
- 4) Llevar al horno previamente precalentado a 180o por 30 minutos aproximadamente. Una vez horneado, deja enfriar y porcionar en cuadraditos (tipo forma de rebanada de pan molde). Y listo

OMELETTE

Ingredientes:

- 2 huevos
- Sal y condimentos a gusto
- Hojas de espinaca o acelga opcional
- Relleno a gusto

Procedimiento:

Colocar las hojas de espinacas y los huevos en un procesador de alimentos o licuadora, mezclar en velocidad baja por algunos minutos sin espumar.

Colocar la mezcla en un bol y agregar condimentos y sal a gusto.

Colocar a calentar un sartén antiadherente, agregar una pizca de aceite y agregar una porción de la mezcla expandir y cocinar por cada lado unos 3-4 minutos.

Rellenar a gusto.

MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS (CONSERVA)

Ingredientes (1 porción):

- Almendras, mani o avellanas cantidad necesaria
- Aceite de canola o maravilla cantidad necesaria

Procedimiento:

Tostar levemente en horno a temperatura mínima o sobre sartén por aproximadamente 5 minutos.

Llevar pequeñas porciones a un procesador de alimentos y moler hasta lograr una pasta, solo si es necesario agregar una pizca de aceite durante su molienda.

Conservar a temperatura ambiente por aproximadamente 7 meses.

MERMELADA SIN AZÚCAR

Ingredientes:

- 500 gr de fruta en este caso usaremos frutos rojos
- 100 cc de agua en caso de ser necesario
- Endulzante a gusto

Procedimiento:

Colocar en una olla la fruta y llevar a fuego bajo por aproximadamente unos 30 minutos revolviendo levemente cada 3 minutos aproximadamente, si la fruta que uso no tiene agua, agregar los 100 cc de la receta pero en caso contrario no sería necesario.

Cuando notamos un cambio en su textura y color (brillo) agregar endulzante a gusto. Envasar en frascos previamente esterilizados y guardar hasta por 1 mes en el refrigerador.

TORTILLAS MULTISEMILLAS

Ingredientes:

- 150 gr de harina sin polvo de hornear
- 50 gr de harina de avena
- 1 cucharada de aceite
- Pizca de sal
- Agua cantidad necesaria (aproximadamente 1/2 taza)
- Semillas a gusto

Procedimiento:

En un bol colocar las harinas, la pizca de sal y las semillas a gusto con la ayuda de un utensilio intégralos bien .posteriormente formamos un volcán en el centro y agregamos el aceite y un chorrito de agua empezamos a mezclar hasta lograr una masa firme .

Amasar por unos 3 minutos y luego dejar reposar por unos 10 minutos.

Pasado ese tiempo hacer bolitas de masa del tamaño de nuestra palma de la mano y estirar hasta lograr un circulo de masa de 1 mm aproximadamente.

Para cocinarlas las llevamos sobre un sartén caliente y las dejamos por aproximadamente 1 minuto por lado o hasta notar que se doraron ,sin dejar demasiado tiempo sino pierden su elasticidad. Y listo rellenar a gusto con ingredientes frescos y nutritivos .



FETUCCINI DE ZAPALLO ITALIANO CON BOLOÑESA DE LENTEJAS

Ingredientes (3-4 porciones):

- 3 tazas de lentejas cocidas.
- 1 cebolla
- 1 bandeja de champiñón
- Salsa de tomate natural
- 2 zapallos italianos grandes
- Aceite de oliva
- Sal, comino, orégano y pimienta

Procedimiento:

- 1) Lavar los zapallos italianos y cortar las puntas.
- 2) Con un pelador de papa cortar láminas delgadas (parecidas a los fetuccinis), reservar.
- 3) En una olla realizar un sofrito de cebolla, ajo, champiñón, sal y condimentos. Dejar a fuego medio por 5 minutos apróx.
- 4) Incorporar las lentejas cocidas y salsa de tomate natural, revolver y dejar 2 minutos más. Luego apagar y dejar reposar.
- 5) Antes de servir, sumergir los fetuccinis de zapallo italiano en agua hervida por 2 minutos, pasar por un colador.
- 6) Servir. ¡Y listo!



SALSA DE TOMATE NATURAL

Ingredientes (3 porciones):

- 2 tomates grandes
- 1 Pimentón rojo
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 Diente de ajo
- Aceite de oliva
- Condimentos a gusto

Procedimiento:

- 1) En una fuente para horno poner los tomates, pimentón rojo, cebolla en trozos y un diente de ajo, orégano, poca sal y pimienta.
 - 2) Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva.
 - 3) Llevar al horno a 180 grados por 30 minutos.
 - 4) Sacar del horno, dejar enfriar y luego procesar con la mini pimer.
- Y listo

MOTE GUISADO

Ingredientes (3-4 porciones):

- 2 tazas de mote crudo 200g
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimentón
- 1 taza zapallo en cubos
- sal, pimienta, orégano.

Procedimiento:

- 1) En una olla con agua fría cocer el mote (40 minutos apróx).
- 2) Una vez listo, escurrir y lavar el mote en un colador grande. Reservar.
- 3) Realizar un sofrito con las verduras y carne, agregar sal y condimentos.
- 4) Una vez listo, incorporar el mote reservado en conjunto a 1 taza de agua, revolver, dejar a fuego medio por 5 minutos.
- 5) Servir. Y listo!

PAPAS RÚSTICAS

Ingredientes:

- Papas
- Aceite de oliva
- Sal
- Condimentos

Procedimiento:

- 1) Cortar las papas a lo largo (crudas) para que queden con esa forma de papas fritas. (Puede ser de la forma que ud prefiera, y con o sin cáscara)
- 2) luego ponerles los condimentos que desee (sal, pimienta, merquén, aliño completo, orégano, romero, eneldo, etc.).
- 3) Añadir un poquito de aceite de oliva y mezclar con las manos o cuchara.
- 4) llevarlas al horno aproximadamente por 1 hora, moviéndolas para que no se peguen.
- 5) Y listo! A disfrutar.

SALSA DEL HUERTO

Ingredientes:

- 4-7 tomates pomarola 1/2 zapallo italiano
- 1 diente de ajo
- 1/2 media cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 ramita de apio
- 7-8 champiñones
- Sal y condimentos a gusto

Procedimiento:

En una olla poner a sofreir con una pizca de aceite de su preferencia la cebolla y el pimiento ,posteriormente agregar ajo, apio los champiñones y cubitos de zapallitos italiano cocinar hasta ver el recipiente sin agua, agregar el tomate previamente molido de forma mecánica, cocinar por 20 minutos aproximadamente, salcondimentar y envasar en frasco.

PESTO DE ALBAHACA

Ingredientes:

- 100 grs de nueces o piñones
- 80 grs de hojas verdes (albahaca, perejil, cilantro)
- 50 de queso para rallar
- 100 cc de aceite de su preferencia
- Sal

Procedimiento:

Poner agua a hervir, una vez rompa hervor tirar por unos 3 segundos las hojas de albahaca, retirarlas rápidamente y llevarlas a un recipiente con agua fría.

Posterior a ello secar las hojas y colocar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora, ir triturando de a poco sin generar emulsión.

Una vez listo envasar en frascos previamente esterilizados y congelar hasta por 6 meses.



CREMA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes:

- 8-10 unidades de espárrago 3 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 papa
- Condimentos a gusto
- 1 cucharada de crema años dorado

Procedimiento:

Sofreír la cebolla y el ajo hasta dejarlo caramelizado, agregar la papa, el agua y los espárragos.

Una vez cocido agregar condimentos, la crema de años dorados y licuar a baja velocidad. servir con crutones o queso.



PASCUALINA DE VERDURAS

Ingredientes:

- 100 gr de harina
- 1 cucharada de aceite Pizca de sal
- Agua cantidad necesaria 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Hojas de espinaca
- 1 zapallito italiano
- 1 huevo
- Sal y condimentos a gusto

Procedimiento:

En un bol agregar la harina la pizca de sal, mezclar y agregar el aceite y de a poco agua, integrar bien hasta formar una masa que no se pegue en las manos, dejar reposar por unos 10-20 minutos.

En una olla sofreír la cebolla, la zanahoria rallada y el zapallito italiano cortado en cubos, una vez listo agregar la espinaca cortada fino, condimentos a gusto y sal.

Retirar del fuego y agregar el huevo cuando el relleno este semi frio, reservar.

En un molde plano con bordes colocar la masa estirada y sobre ella agregar el relleno, decorar con un poco de queso de forma opcional y llevar a un horno de 20 minutos aproximadamente a 180 C.



PEBRE

Ingredientes:

- 1 pimiento de cada color 1 cebollin
- 1 tomate
- Pimienta negra en grano a gusto Sal a gusto
- 1 taza de vinagre
- 1 taza de agua

Procedimiento:

En un bol agregar el cebollin picado en cubos pequeños, y el vinagre, dejar reposar por al menos 1 minutos.

Pasado ese tiempo picar los pimientos y el tomate sin semillas en cubos uniformes y agregar al bol del cebollin, mezclar bien y condimentar con la pimienta sal y finalmente agregar agua hasta lograr la acidez deseada.

Envasar en frascos y guardar hasta por 10 dias en el refrigerador.



MALAYA DE POLLO

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo sin piel
- Condimentos a gusto
- 1 cucharadita de almidón de maíz
- Sal a gusto
- 1 cebolla
- 4 laminas de queso
- 10 unidades de champiñón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza (opcional)

Procedimiento:

En un procesador moler la carne de pollo hasta lograr una pasta ,llevar a un bol y agregar condimentos ,sal y almidón de maíz .integrar bien hasta tener una mezcla homogénea ,luego estirar sobre una alusa y formar una película a lo largo del film plástico .

En una olla agregar y sofreír el champion con la cebolla y el ajo ,condimentar a gusto y dejar enfriar .

Pasado unos minutos llevar agregar el relleno a la mezcla de pollo ,agregar el queso e ir enrollando con el mismo plástico .

Una vez enrollado ,realizar un atado de seguridad y llevar a una olla con agua o caldo y cocinar por unos 20-30 minutos .luego retirar y servir .

GALLETAS DE AVENA CON CHIPS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 2 plátanos maduros
- 1/2 taza de chips de chocolate
- Miel a gusto

Procedimiento:

- 1) Moler los plátanos.
- 2.) Agregar la avena, la miel y los chips de chocolates y mezclar bien.
- 3) En una lata de horno con papel mantequilla agregar las galletas.
- 4) Hornear en horno precalentado 180 por 15-20 minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse.
- 5) Sacar y dejar enfriar por completo. ¡Y listo!

MUFFINS DE PLÁTANO Y ZANAHORIA

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 2 tazas de avena
- 2 zanahorias ralladas
- 1 cda de polvos de hornear
- 2 huevos
- Endulzante a gusto
- Un chorrito de leche
- Esencia de vainilla

Procedimiento:

- 1) Junta todos los ingredientes en una licuadora o procesar con una mini pimer.
- 2) Poner en moldes de muffins que tenga en casa
- 3) Llevar al horno por 15-20 min a 180 grados, y listo!

MANZANA AL HORNO

Ingredientes (1 porción):

- 1 manzana
- 2 cdas de mermelada sin azúcar
- 30 grs frutos secos picados

Procedimiento:

- 1) Lavar la manzana y ahuecarla.
- 2) Añadir la mermelada y frutos secos dentro de la manzana.
- 3) Llevar al horno a 120 grados por 20 - 25 minutos apróx. ¡Y listo!

BROWNIE LIGHT

Ingredientes:

- 60 grs de harina de trigo o maicena
- 125 grs de puré de ciruela (o dátiles)
- 1 taza de azúcar rubia o 2 cucharaditas de stevia
- 6 cucharadas soperas de cacao amargo
- 1 cucharada de aceite vegetal o de coco
- 2 huevos

Procedimiento:

Primero hacer un puré con las ciruelas descaroizadas, incorporar el resto de los ingredientes al puré y mezclar hasta que todo se incorpore bien, poner en una budinera al horno por 25 min. a 180 grados.



BOLITAS DE ATÚN

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- Cebolla
- Pimentón
- 1 huevo

Procedimiento:

- 1) Mezclar todos los ingredientes (cebolla y pimentón picados)
- 2) Formar las bolitas con la mano y ponerlas en una lata de horno previamente aceitada.
- 3) Llevar al horno a 180 grados por 40 minutos aproximadamente, revolver y moverlas de vez en cuando. Y listo!



PAN CROCANTE DE AJO Y ORÉGANO

Ingredientes:

- Cualquier tipo de pan
- Ajos
- Orégano
- Aceite de oliva

Procedimiento:

- 1) Cortar el pan.
- 2) Preparar una mezcla de aceite de oliva, ajo picado y orégano.
- 3) Pintar los trozos de pan con la mezcla.
- 4) Llevar al horno por 20 min a 180 grados.



SALSA DE CILANTRO

Ingredientes:

- Yogurt natural
- Cilantro
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Condimentos a gusto

Procedimiento:

- 1) Verter la mitad del yogurt y agregar abundante cilantro picado, revolver.
- 2) Añadir sal, pimienta, limón y condimentos a gusto, revolver.
- 3) Agregar el yogurt restante y revolver. Si desea puede procesar la salsa con una mini pimer o disfrutarla tal cual queda. Y listo!

* Puede hacer salsa de albahaca o perejil, y agregar diferentes sabores como ajo, merkén, etc.



CHIPS TIKA CASERAS

Ingredientes (3 porciones):

- 2 betarragas
- 2 camotes
- 1 papa
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Condimentos a gusto

Procedimiento:

- 1) Cortar los vegetales en lamina circulares.
- 2) Pintar con aceite de oliva.
- 3) Calentar el horno a 180 grados y agregar un poco de aceite a la base.
- 4) Poner los vegetales en el horno, hasta que estén crujientes. Y listo.



PANQUEQUES DE QUINOA O HARINA DE AVENA

Ingredientes:

- 1 taza avena o 1 taza de quinoa
- 2 huevos
- 1 cda. esencia de vainilla (opcional)
- 1 cda. canela en polvo (opcional)
- Pizca sal (para realzar el sabor)
- Aceite

Procedimiento:

Hidratar la avena o quinoa con 2 tazas de agua por unos 15- 20 minutos. Luego de ese tiempo llevar a una licuadora, agregar todos los ingredientes y licuar hasta ver una mezcla homogénea. Reservar por unos 30 minutos en el refrigerador, pasado ese tiempo calentar un sartén antiadherente colocar una pizca de aceite y agregar con la ayuda de un cucharón o vaso medidor un poco de la mezcla expandiéndola por unos 4 minutos de cada lado. Utilizar para rellenar con productos salados o dulces.



EMPANADITAS INTEGRALES

Ingredientes (12 unidades):

- 300 grs de Harina Integral
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo grande
- 1/2 taza de agua tibia
- Pizcas de sal

Para relleno de Champiñón:

- 1 Bandeja de Champiñones
- 1 Caja de Crema Light (200 grs)
- 8 hojas de Espinaca
- 3 Aceitunas picadas
- Pizcas de sal y aliño a gusto

Procedimiento Relleno:

- 1) Cortar el champiñón, la espinaca y las aceitunas.
- 2) Colocar todo en el sartén con gotas de aceite, cocinar.
- 3) Ya cocidos, agregar la crema light.
- 4) La mezcla al comienzo estará líquida, por lo que hay que reducir con fuego medio bajo, dejar que se cocine por unos 5 minutos apróx. revolver, dejar a fuego medio por 5 minutos.

Procedimiento Masa:

- 1) Comenzar agregando primero 2 tazas de harina integral en un bol, y hacer un espacio en el medio.
- 2) Añadir 2 cucharadas de aceite y pizcas de sal.
- 3) En una 1/2 taza con agua tibia, agregar el huevo, batirlo para posteriormente añadirlo a la harina.
- 4) Mezclar todo y amasar.
- 5) Hacer bollos, con un uslero estirarlos para que queden de forma circular.
- 6) Para rellenarlos, colocar una masa de empañada junto al relleno (una vez cerradas las empanaditas, puede pintarlas con un huevo batido para que queden doradas).
- 7) Llevar al horno por 15 minutos a 200 grados.



PATÉ DE SEMILLAS (CONSERVA)

Ingredientes:

- 100 grs de semillas de maravilla
- Hojitas de romero
- Jugo de 1/2 limón
- Sal
- Un cuarto de pimiento rojo cocido

Procedimiento:

Remojar las semillas con agua por al menos 1 hora. Pasado ese tiempo escurrir y llevar a un procesador ,agregar el pimiento la sal, el jugo de limón y el romero. Procesar hasta lograr una pasta uniforme. Envasar en frascos previamente esterilizado y conservar hasta por 7 días en el refrigerador.

QUESO UNTABLE

Ingredientes:

- 1 lt de leche entera
- El jugo de 3 limones
- Sal a gusto
- Especias a gusto frescas
- Filtro de tela

Procedimiento:

Llevar la leche a fuego bajo hasta su punto de hervor, despacio iremos agregando el jugo de limón hasta notar un cambio de textura en la olla . Luego filtrar la parte sólida y dejar en el filtro por unas horas . Pasado ese tiempo pasamos a un procesador de alimentos ,agregamos especias a gusto sal y mezclamos hasta lograr una cremosidad en la preparación. Guardar en frascos previamente esterilizados, consumir hasta 7 días después de su elaboración manteniendo el producto en el refrigerador .

HELADO DE MANGO

Ingredientes:

- 1 pote de yogurt griego sin sabor
- 1-2 mangos sin cáscara
- Endulzante a gusto

Procedimiento:

Congelar el yogurt al menos 8 horas, por separado congelar el mango en trocitos pequeños al menos por 8 horas. Pasado ese tiempo colocar en un procesador de alimentos y agregar el endulzante a gusto. Ir moliendo de a poco a velocidad baja para evitar el calor en exceso. Volcar la preparación sobre un envase para llevar al congelador por 1 hora aproximadamente y servir a gusto .

HELADO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 200 grs de frutos rojos congelados
- 1 plátano cortado en cubos y congelado
- Endulzante a gusto
- 1 pote de yogurt sin sabor

Procedimiento:

Colocar en un procesador de alimentos los frutos rojos, el plátano y el yogurt, integrar despacio hasta triturar y formar una mezcla homogénea, agregar el endulzante y envasar en potes para congelar .

AGUAS SAVORIZADAS

Ingredientes:

- Especies secas
- Frutas de estación a gusto
- Aromáticas frescas a gusto

Procedimiento:

Calentar agua hasta unos 80-90 C en un bol colocar en forma equilibrada las especia, fruta y aromáticas frescas en relación general sería 1 porción de cada uno, aunque puedes personalizarlo a tu gusto .
Agregar el agua caliente sobre ello y tapar por 5 minutos .
Posteriormente filtrar y traspasar a un envase donde puedas agregar hielo y trocitos de fruta para servir y disfrutar.

TÉ CHAI

Ingredientes:

- 3 -5 clavos de olor
- 2 estrellas de anís
- 1 ramita de jengibre
- Canela a gusto
- 6-7 granos de pimienta negra
- 3-4 granos de cardamomo
- Agua cantidad necesaria
- Opcional te negro o verde

Procedimiento:

Colocar las especias y el te en una olla, teniendo en cuenta que si deseas el sabor más intenso debes en un mortero trozar y/ o romper las especias un poco.
Agregar máximo 2 litros de agua, llevar a fuego y hervir por 3 minutos.
Apagar y dejar enfriar por 5 minutos.
Posterior a ellos filtras el té y logras este delicioso Chai que puedes combinar con leche y beberlo en formato caliente o frío.
Guardar en frascos previamente esterilizados, consumir hasta 7 días después de su elaboración manteniendo el producto en el refrigerado.

CAFÉ FRÍO CON CARAMELO

Ingredientes:

- Alulosa 2 cucharaditas
- Café a elección
- Agua cantidad necesaria
- Hielo
- Leche a gusto

Procedimiento:

En una olla pequeña agregar 2 cucharaditas de alulosa y la misma cantidad en agua llevar a fuego hasta formar un caramelo.
Reservar.
Preparar el café a elección y en un recipiente agregar hielo, agregar el caramelo realizado con alulosa, el café, finalizar con un poco de leche y a disfrutar.

MOJITO MENTA

Ingredientes:

- Menta a gusto
- 2 Rodajas de limón
- Jugo de 1 limón
- Hielo
- Endulzante a gusto

Procedimiento:

En una licuadora agregamos el hielo y el jugo de limón, agregamos $\frac{3}{4}$ de un vaso de agua y molem hasta granizar.
Buscamos un vaso y/o copa en donde servirlo, agregamos unas hojas de menta, el granizado de limón que hicimos, posteriormente agregamos las rodajas de limón y endulzante a gusto, a disfrutar.