



RECETARIO
VIDA SALUDABLE



Universidad de
los Andes

DIRECCIÓN DE
VIDA UNIVERSITARIA

@vuandes



PAN DE MOLDE INTEGRAL

Ingredientes:

- ½ kilo de harina de trigo integral
- 1 cdta. de levadura seca en polvo
- 1 cda. de miel
- 1cdta. de sal (puede ser sal de mar)
- 1 a 2 cdas. de aceite de oliva o canola • Agua tibia

Preparación:

En un bowl, debes poner la harina y en el centro echar la porción de levadura, miel y ½ taza de agua tibia. Luego, debes mezclar los ingredientes y dejar reposar durante 10 minutos.

Posteriormente, debes agregar el resto de los ingredientes y mezclarlos. En paralelo, deberás ir vertiendo agua hasta que logres una masa suave y homogénea.

Luego, tendrás que disponer la masa en un molde rectangular, dejándolo reposar por 1 hora (tapado con un paño en un lugar tibio) para que la masa crezca (leude). Finalmente, deberás llevar la masa a un horno precalentado a 180° por 50 a 60 minutos hasta que suba y esté dorado, listo para servir.



VIDA SALUDABLE

El Recetario Saludable, elaborado por el programa vida saludable del área de Bienestar de vida universitaria, es un documento que nace de la finalidad de fomentar la alimentación saludable en U.Andes. 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.

@vuandes



VIDA SALUDABLE

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, debes comer sano y realizar actividad física diariamente. • Debes pasar menos tiempo frente al televisor y caminar diariamente un mínimo de 30 minutos diarios.
- Consume alimentos con poca sal y evita su uso.
- Si quieres tener un peso ideal, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón, evitando las frituras y alimentos altos en grasas como cecinas, embutidos y aderezos, entre ellos la mayonesa.
- Come a lo menos 5 veces por día frutas y verduras frescas de distintos colores.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener tu corazón sano, come pescado al horno o a la plancha de forma ocasional.
- Consume legumbres dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma entre 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



YOGURT CON GRANOLA Y FRUTAS

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt
- 1/4 taza de granola (puede ser frutos secos)
- 2-3 frutas a gusto
- 1 cda. de chocolate amargo en polvo

Preparación:

En primer lugar, deberás cortar las 3 manzanas en cubos pequeños, luego, debes verter el yogurt dentro de un recipiente de vidrio. Para esta preparación, debes contar con a lo menos 10 envases de vidrio de similar tamaño.

Después de introducir el yogurt, mézclalo con los cubitos de manzana, agregue la granola y revuelva bien con una cuchara. Finalmente a modo de decoración, puedes agregar chocolate amargo a gusto.



HOT CAKE DE AVENA

Ingredientes:

- 1 ½ taza de avena
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- ½ manzana o plátano
- 2 cdas. de miel / 40 a 50 gotas de endulzante • Canela a gusto
- Aceite de canola u oliva

Preparación:

Para iniciar este platillo debe verter la leche, fruta y miel en la juguera, mezclando todo hasta disolver los ingredientes. Luego, agrega los huevos, la porción de avena y canela.

En segunda instancia, tienes que volver a combinar los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea. Tras conseguir la masa, introduce los hotcakes en una sartén con una pizca de aceite y dóralos por ambos lados.

Recuerda, que además este platillo se pueden acompañar con fruta fresca, yogurt o mermelada casera.



PANPITA INTEGRAL

Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena (también puede ser integral) • $\frac{1}{2}$ cda. de orégano
- 1 cda. de aceite de canola u oliva
- Pizca de sal
- Agua

Preparación:

Debes introducir en un bowl la harina, sal y orégano, para luego mezclar y agregar el aceite y agua necesaria para obtener una masa firme. Posteriormente debes formar el pan pita con la mano o uslero (también se puede uslerear en una bolsa).

Cuando estén formados los diseños del pan, debes colocar la masa en una sartén caliente y dorar aproximadamente por 2 a 3 minutos por lado. Recuerda que no es necesario que la sartén tenga aceite al momento de dorar.

Combinala como quieras, te recomendamos elegir vegetales o alguna proteína (Huevo, jamón de pavo, humus, etc.)



AVENA CON CANELA Y MANZANA

Ingredientes:

- 1 taza de avena tradicional • 1 ½ taza de agua
- 1 manzana
- ¼ taza de nueces (opcional) • Canela
- 2 cdas. de miel o 50 gotas de endulzante.

Preparación:

Inicialmente, debes introducir la avena junto con el agua en una olla y cocinar a fuego lento. Paralelamente, corta la manzana en trozos finos mientras hierve nuestra mezcla.

Al momento de hervir, debemos agregar la manzana en trozos y cocinar durante 3 a 4 minutos a fuego lento.

Finalmente, debes servir la mezcla en pocillos individuales y agregar miel, canela y nueces a gusto.



TORTILLA DE PAPAS Y JUREL

Ingredientes:

- ½ lata de jurel (opcional)
- 1 cdta. de sal
- 2 cdas. de aceite • 2 huevos
- ½ cebolla
- 1 papa rallada

Preparación:

Debemos picar la cebolla en cuadros pequeños y sofreír en aceite, hasta que quede transparente y cocida. Luego, debes pelar la papa y cortar en láminas para hervirla en agua con sal hasta que esté blanda.

Al mismo tiempo, hay que lavar y desmenuzar el jurel hasta que quede bien limpio, para mezclarlo con la papa molida, la cebolla, los dos huevos (previamente batidos) y sal, hasta conseguir una masa homogénea. **(Si eres Vegano puedes no usar Jurel)**

A continuación, debes calentar una sartén a fuego bajo y verter la tortilla, para cocinar nuestra tortilla durante 5 minutos (tapada). Posteriormente, damos vuelta la tortilla con ayuda de la tapa y cocinamos durante 5 minutos más.

Finalmente, debemos dejar reposar el platillo por 5 minutos, para trozar y servir.



CEVICHE DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 3/4 taza de mote cocido
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1/2 pimentón cortado en tiritas finas • 1 puñado cilantro picado
- 1/4 taza de jugo de limón
- Aceite de canola y sal.

Preparación:

Mezclar en un bowl las lentejas previamente cocidas, junto al mote, cebolla y pimentón. Luego, la preparación se debe aliñar con una cucharada de aceite oliva o canola, más jugo de limón y sal.

Por último, debes revolver bien y agregar cilantro picado (opcional) para dejar por una 1 hora, el platillo en el freezer antes de servir.



MIX DE VERDURAS

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 3 zapallitos italianos
- 2 cucharadas de perejil picado • ¼ taza de aceite
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Procedimiento

Pelar las berenjenas y los zapallitos en rodajas, para agregar el ajo picado (idealmente en trozos finos). Luego, debes saltear los vegetales en una sartén durante algunos minutos, donde se deben incluir los tomates pelados y cortados en trozos.

Finalmente agregaremos una pizca de sal, pimienta y perejil picado, para tapar la sartén y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.



CROUETAS DE VERDURAS

Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- $\frac{3}{4}$ agua tibia o caliente
- 2 zanahorias
- 1 taza de zapallo italiano
- 1 cebolla
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 manojo de cilantro
- $\frac{1}{2}$ cda de aceite oliva o canola

Preparación:

En un bowl agregaremos el agua y la avena, para dejar reposar y reservar. Luego, rallaremos las zanahorias, el zapallo italiano y sofreiremos la cebolla picada con media cucharadita de aceite hasta caramelizar. Una vez lista, se agregarán a la mezcla todos los ingredientes.

Finalmente, debemos dar la forma deseada a la mezcla final, donde introduciremos todo en una sartén, para freír las porciones por ambos lados con una pizca de aceite. (también puedes utilizar horno o air fryer)



QUESADILLAS SALUDABLES

Ingredientes:

- 1 pan pita o tortilla integral
- 1/2 huevo (también puedes usar otra proteína como pollo, atún, tártaro, camarón, etc.)
- 1/2 tomate
- 1/4 taza de lechuga • 1/2 palta

Preparación:

Inicialmente debemos cocer el huevo en agua hirviendo y cuando esté listo hay que cortarlo en rodajas. Al mismo tiempo, se debe moler la palta y rebanar el tomate en rodajas.

Luego, se tiene que cortar el pan pita por la mitad y agregar el huevo, junto al tomate y la palta, donde añadiremos la taza de lechuga.

Por último, se debe cortar el pan en 4 trozos iguales para posteriormente servir.



QUEQUE DE ZANAHORIA Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

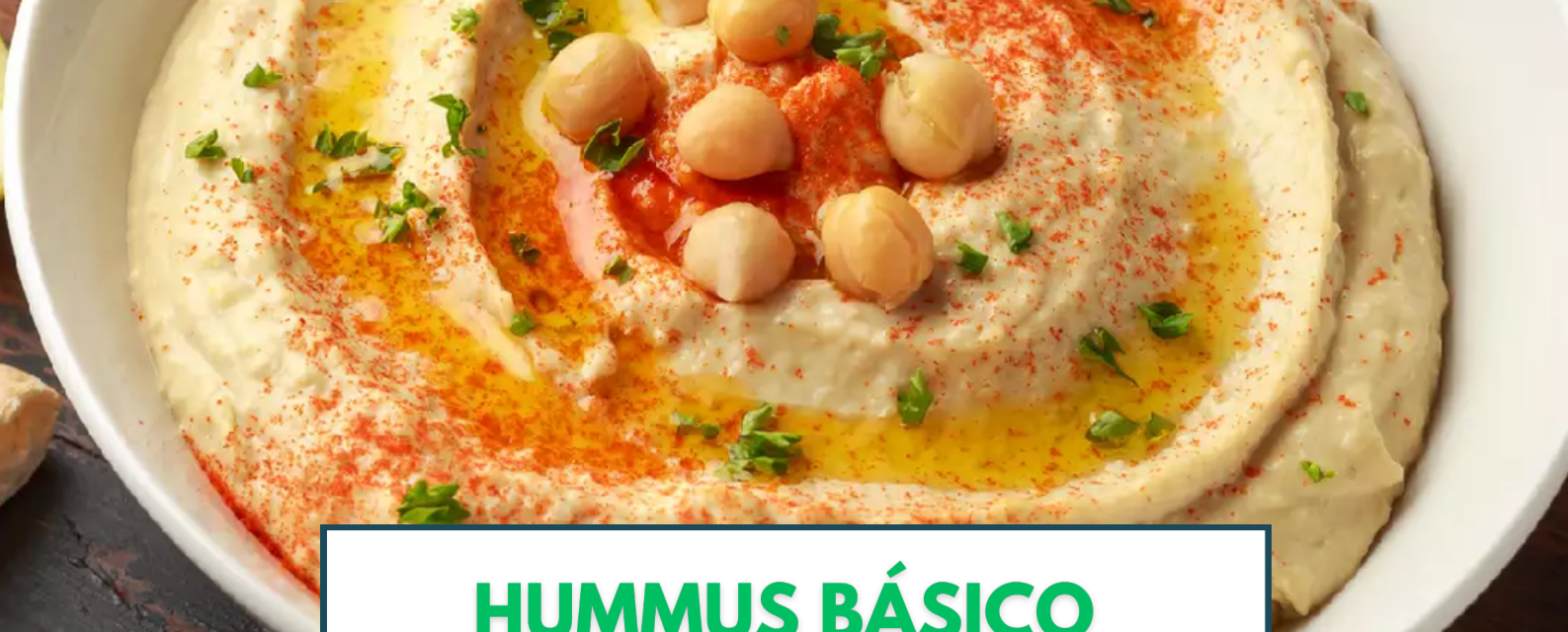
- Yogurt natural sin sabor
- 3 huevos
- 1 taza y media de harina
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita y media de levadura en polvo • 2 zanahorias ralladas
- 3 cucharadas de frutos secos molidos • 3 cucharadas de miel

Preparación:

En primer lugar se deben batir los 3 huevos, a los que hay que añadir el yogurt, aceite, harina y levadura.

A continuación, mezclar todos los ingredientes hasta quedar totalmente consistente. Luego, incorporamos la zanahoria rallada, miel y frutos secos picados.

Verter la masa en un molde e introducir a un horno previamente calentado a 180 grados durante 25 a 30 minutos. Posteriormente se debe dejar enfriar durante unos minutos para servir.



HUMMUS BÁSICO

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cdas. aceite de oliva o canola • Sal a gusto
- Jugo de limón
- 1 cucharada de sésamo
- 1/2 diente de ajo
- 1 1/2 cucharadita de tahini (si quieres llegar al siguiente nivel).
- Agua

Preparación:

Este plato es muy fácil de preparar, ya que el hummus es un puré de garbanzos al que se le añaden otros ingredientes que le dan un toque sensacional al paladar.

En primer lugar, debes cocer las dos tazas de garbanzos (previamente remojados en el día anterior) para luego batir las legumbres con el aceite de oliva, jugo de limón y agua, hasta lograr la consistencia deseada.

Finalmente, puede condimentar con sal a gusto y servir con un poco de aceite de oliva y ají de color.



JUGOS Y AGUAS SABORIZADAS

Limonada endulzada con miel

En un litro de agua, exprimir el jugo de 3 limones y añadir 3 cucharadas de miel, revolver y servir.

Infusión de manzana cocida

Picar 1 manzana en cubos y cocer entre 15 a 20 minutos en 1 litro y medio de agua. Dejar enfriar, retirar la manzana picada y servir.

Agua de naranja

En un litro de agua debes añadir las rodajas de 1 naranja, para dejar reposar por 20 minutos y servir.

Jugo de apio

En la juguera debes agregar 5 tallos de apio picados, 1 manzana verde picada, 2 kiwis picados, más 1 cucharada de miel y agua. Triturar hasta lograr una mezcla homogénea y servir.

@VUANDES

TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA, EN LAS MEJORES MANOS.



rriquelme@uandes.cl



@VUANDES



Universidad de
los Andes

DIRECCIÓN DE
VIDA UNIVERSITARIA