



Recetario Alimentos Solidarios y Saludables





Recetario Alimentos Solidarios y Saludables

Recetario



Desarrollado en el marco del **Proyecto FIC-R-2019 “Valorización de excedentes alimentarios para la formulación de alimentos solidarios y saludables en Mercados Mayoristas”**. Financiado por el Gobierno Regional Metropolitano de Santiago.

Código BIP: 40026935-0

Directora Responsable

Ximena Rodríguez Palleres

Autoras

Karen González Varela
Ximena Rodríguez Palleres
Fancy Rojas González

Diseño

Carlos Aguilera Riquelme

Nuestros agradecimientos al Banco de Alimentos del Mercado Mayorista Lo Valledor

Hugo Espinosa Arratia
Romina Correa Calderón

Se autoriza la reproducción parcial o total de la información, citando la fuente

Santiago, Región Metropolitana, 2021.





Tipos de concentrados

Como resultado del Proyecto FIC “Valorización de excedentes alimentarios para la formulación de alimentos solidarios y saludables en Mercados Mayoristas” financiado por el Gobierno Regional Metropolitano de Santiago, hemos diseñado cuatro preparados alimentarios, versátiles y saludables. Para este desarrollo hemos contado con la valiosa colaboración del Centro Tecnológico para la Innovación Alimentaria, CeTA.

Nuestro **CONCENTRADO VERDE**, ha sido preparado con hojas y tallos de brócoli y de apio, y también con hojas de betarraga. Destaca por su hermoso color verde y su flexibilidad para ser incorporado en diversas preparaciones como sopas, guisos, caldos y masas, y por sus contenidos en proteínas y fibras, así como su bajo aporte calórico.

El CONCENTRADO ROJO, es elaborado con tomates y tallos de betarraga, es ideal

para acompañar fideos, incorporarlo al arroz y en masas.

Hemos desarrollado dos **CONCENTRADOS DE FRUTAS**, uno de color amarillo que ha sido preparado con plátano y pera, y uno color rojo, que ha sido elaborado con plátano y ciruela. **NO tienen azúcar añadida**, pueden utilizarse por sí solo como compota o ser ingredientes en la preparación de deliciosas masas dulces.

Nuestras preparaciones alimentarias elaboradas a partir de excedentes alimentarios que se generan en el Mercado Mayorista Lo Valledor, serán próximamente producidas y distribuidas de forma gratuita entre las Organizaciones Sociales que son beneficiadas en el trabajo de la Fundación Banco de Alimentos de Mercado Lo Valledor.

Los invitamos a conocer y usar estos prototipos en simples y deliciosas recetas entregadas en este recetario.

Índice

Fideos con Salsa Boloñesa	8-9
Fideos al Pesto	10-11
Lentejas Guisadas Verdes o Rojas	12-13
Porotos con Riendas	14-15
Arroz Verde o Rojo	16-17
Profiteroles	18-19
Pan Amasado	20-21
Panqueques	22-23
Queque	24-25
Albóndigas	26-27
Tortilla Mexicana	28-29
Falafel	30-31
Hummus	32-33
Brownie	34-35
Tortilla de Fideos	36-37
Puré de Papas	38-39
Pizza	40-41
Budín de Pan o Colegial	42-43

Fideos con salsa boloñesa

Ingredientes

1 porción

Carne Molida	80 g
Cebolla	30 g
Ajo	1 g
Zanahoria	20 g
Salsa de tomate	30 g
Orégano	1 g
Sal	1 g
Aceite	10 cc
Concentrado Rojo	50 g
Fideos	50 g
Agua	Cantidad necesaria

Por porción

Energía
(kcal)

511,2

26%

Grasa
total (g)

21,1

30%

Proteínas
(g)

26,8

54%

Hidratos de
Carbono (g)

47,6

18%

Sodio
(mg)

282,5

5%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar cebolla, ajo y zanahoria.
- Cortar cebolla y ajo en cubos pequeños.
- Rallar zanahoria.
- Para preparar la salsa bologñesa, agregar 10 cc de aceite en una olla y calentar, agregar la cebolla y saltear.
- Agregar carne molida y dejar cocer por unos minutos.
- Adicionar la salsa de tomate y concentrado rojo, dejar cocer por 5 minutos y reservar.
- En una olla con agua hirviendo cocer los fideos por 10 minutos.
- Una vez listos, colar y servir en un plato de inmediado.
- Agregar la salsa bologñesa.



Fideos al Pesto

Ingredientes

1 porción

Albahaca	50 g
Nueces	10 g
Aceite de oliva	10 cc
Concentrado verde	100 g
Queso parmesano	5 g
Sal	1 g
Fideos	50 g
Agua	Cantidad necesaria

Por porción

Energía
(kcal)

577,6

29%

Grasa
total (g)

38,6

55%

Proteínas
(g)

13,0

54%

H. de C.
disp

44,9

17%

Sodio
(mg)

531,8

9%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar la albahaca.
- Moler en una mini pimer o juguera, albahaca, aceite, nueces, concentrado verde y queso parmesano opcional.
- Calentar la mezcla en un sartén.
- En una olla con agua hirviendo, cocer los fideos por 10 minutos. Una vez cocidos, colar y servir de inmediato.
- Servir con salsa arriba o totalmente mezclados.



Lentejas Guisadas Verdes o Rojas

Ingredientes

1 porción

Lentejas	40 g
Cebolla	30 g
Ajo	1 g
Sal	1 g
Aceite	10 cc
Arroz	30 g
Zanahoria	30 g
Zapallo opcional	1 g
Orégano	20 g
Concentrado rojo o verde	25 g

Por porción

Energía
(kcal)

400,4

20%

Grasa
total (g)

13,6

19%

Proteínas
(g)

14,6

29%

H. de C.
disp

55,8

21%

Sodio
(mg)

86,6

1%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Remojar lentejas el día anterior.
- Sanitizar cebolla, ajo y zapallo entero.
- Cortar en cubos cebolla, ajo, zanahoria y zapallo.
- En una olla a presión, poner 10 cc de aceite y saltear cebolla, e incorporar orégano y ajo.
- Una vez listo incorporar las legumbres y 1,5 lt de agua.
- Cocer y dejar hervir por 5 minutos.
- Retirar la tapa con precaución e incorporar arroz y zanahoria. Pasado 10 minutos incorporar zapallo, concentrado rojo o verde.
- Cocer por 10 minutos más y servir.



Porotos con Riendas

Ingredientes

1 porción

Porotos	50 g
Cebolla	30 g
Ajo	1 g
Sal	1 g
Aceite	10 cc
Orégano	1 g
Zanahoria	30 g
Zapallo opcional	30 g
Agua	1000 cc
Concentrado rojo o verde	40 g

Por porción

Energía
(kcal)

439,8

22%

Grasa
total (g)

15,9

23%

Proteínas
(g)

15,4

31%

H. de C.
disp

59,0

23%

Sodio
(mg)

124,4

2%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Remojar porotos el día anterior.
- Sanitizar cebolla, ajo y zapallo entero.
- Cortar en cubos cebolla, ajo, zanahoria y zapallo.
- En una olla a presión, poner 10 cc de aceite y saltear cebolla, e incorporar orégano, ajo y sal.
- Una vez listo, incorporar porotos y 1 lt de agua.
- Cocer y dejar hervir durante 15 minutos.
- Retirar la tapa con cuidado e incorporar, fideos y zapallo.
- Cocer durante 8 minutos agregar concentrado rojo o verde y cocer por 2 minutos más.
- Rectificar sabor y servir.



Arroz Verde o Rojo

Ingredientes

1 porción

Arroz	40 g
Zanahoria	20 g
Sal	1 g
Aceite	5 cc
Ajo	1 g
Concentrado rojo o verde	30 g
Agua	250 cc

Por porción

Energía
(kcal)

255,5

13%

Grasa
total (g)

11,5

16%

Proteínas
(g)

3,6

7%

H. de C.
disp

36,0

14%

Sodio
(mg)

144,8

2%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar zanahoria y ajo.
- Cortar zanahoria y ajo en cubitos pequeños.
- En una olla, poner los 5 cc de aceite incorporar zanahoria y saltear.
- Agregar ajo y arroz.
- Mezclar por 2 minutos e incorporar agua recién hervida junto con la sal y el concentrado verde o rojo.
- Revolver hasta disolver y dejar cocer por 20 minutos.



Profiteroles

Ingredientes

16 unidades

Huevos	2 unidades
Mantequilla sin sal	60 g
Harina	120 g
Azúcar	5 g
Agua	200 cc
Sal	Pizca
Concentrado de fruta	50 g

Por unidad

Energía
(kcal)

66,7

3%

Grasa
total (g)

3,7

5%

Proteínas
(g)

1,6

3%

H. de C.
disp

6,7

3%

Sodio
(mg)

50,4

1%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar los huevos.
- En una olla poner agua, junto con sal, azúcar y margarina.
- Una vez que hierva, agregar la harina de golpe y revolver energéticamente.
- Una vez que se forma un bloque de masa, sacar del fuego y pasar a otro recipiente hasta hasta que se entibie la masa, agregar concentrado de fruta y revolver hasta incorporar totalmente, seguir incorporando los huevos de a uno hasta obtener una masa chiclosa y húmeda.
- Agregar en una manga con boquilla lisa o risada y manguear sobre lata con papel film aluminio, dejar 1 cm de separación por cada rosetón.
- Poner en horno por 15 minutos a 200°C.
- Una vez listos, hacer una pequeña incisión y rellenar con su ingrediente favorito.



Pan Amasado

Ingredientes

10 unidades de 50g

Harina	250
Levadura	4 g
Manteca	30 g
Agua	100 cc
Sal	4 g
Concentrado rojo o verde	50 g

Por unidad

Energía (kcal) 130,4 7%	Grasa total (g) 4,3 6%	Proteínas (g) 2,8 6%	H. de C. disp 19,5 8%	Sodio (mg) 23,6 0%
---	--	--------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Hacer un volcán con harina.
- Disolver la levadura en la mitad del agua e incorporar a la harina.
- Poner sal por los bordes y mezclar.
- Derretir a baño maría la manteca tibia y unir con mezcla.
- Con el resto del agua disolver el concentrado y unir con la masa.
- Amasar hasta formar el glúten y reposar por 30 minutos aproximadamente o dividir en ovillos de 50 g.
- En una lata pincelada con aceite poner los ovillos y aplastar levemente, con una brocha pincelar con aceite y dejar entre 30 a 45 minutos fermentando.
- Una vez transcurrido el tiempo decorar con ají de color, orégano o sésamo y hornear a 200° C, a cocción húmeda.

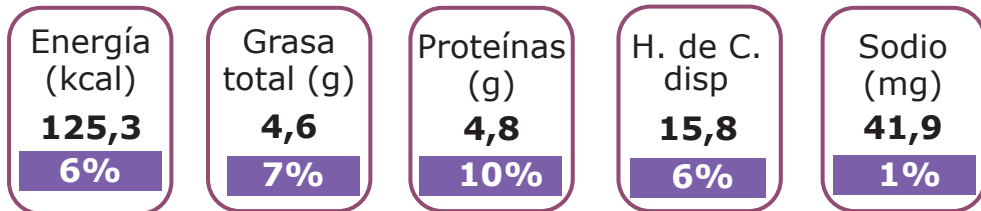
Panqueques

Ingredientes

6 unidades

Harina	100 g
Leche descremada	200 cc
Huevos	2 unidades
Concentrado de fruta	40 g
Aceite	10 cc

Por unidad



*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar los huevos.
- En un recipiente poner la harina, con batidor de varilla incorporar la leche de a poco, los huevos de a uno al concentrado.
- En una sartén poner aceite y con la ayuda de un cucharón poner pequeñas cantidades hasta formar una base de masa delgada en el sartén.
- Una vez pasado 1 minuto dar vuelta.
- Retirar del sartén, dejar enfriar y rellenar con su ingrediente favorito y servir.



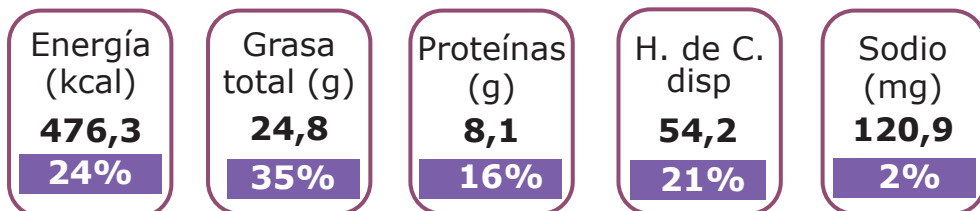
Queque

Ingredientes

8 unidades

Huevos	6 unidades
Harina	250 g
Azúcar	200 g
Mantequilla sin sal	200 g
Polvos de hornear	6 g
Vainilla	3 cc
Concentrado de fruta	200 cc

Por unidad



*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar huevos.
- Cremar la mantequilla junto al azúcar.
- Incorporar la harina y los huevos, junto con el resto de los ingredientes.
- Enmantecillar el molde y espolvorear harina.
- Verter la mezcla en molde y hornear por 60 minutos a 180°C, o hasta cuando con un palo de brocheta se introduzca y salga seco.



Albóndigas

Ingredientes

2 porciones

Carne molida	100 g
Sal	1 g
Pimienta	1 g
Orégano	1 g
Cebolla	30 g
Pan rallado	20 g
Ajo	1 g
Huevo	1 unidad
Aceite	5 cc
Concentrado rojo	30 g

Por porción

Energía
(kcal)

248,3

12%

Grasa
total (g)

7,8

11%

Proteínas
(g)

91,6

183%

H. de C.
disp

21,8

8%

Sodio
(mg)

139,5

2%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar cebolla, ajo y huevo.
- Cortar cebolla en cubos pequeños y saltear con aceite, adicionar sal, pimienta, ajo y orégano.
- Una vez dorado sacar del fuego e incorporar a la carne molida cruda, mezclar con un poco de orégano, huevo, pan rallado y concentrado rojo.
- Mezclar hasta formar una masa, hacer bolitas de 50 g aproximadamente, poner en budinera, adicionar agua en la budinera y hornear por 15 a 20 minutos a 180°C.
- Para la salsa, calentar 30 g de salsa de tomates, rectificar sabor y poner sobre las albóndigas.

FOTO DE RACHEL CLAIRE EN PEXELS



Tortilla Mexicana

Ingredientes

8 unidades

Harina	250 g
Agua	90 cc
Sal	2 g
Concentrado verde	20 g

Por unidad

Energía (kcal) 119,2 6%	Grasa total (g) 0,8 1%	Proteínas (g) 3,3 7%	H. de C. disp 24,0 9%	Sodio (mg) 11,9 0%
---	--	--------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Con todos los ingredientes, formar una masa firme y homogénea.
- Dividir la masa en 8 ovillos.
- Dejar reposar a temperatura ambiente durante 70 a 90 minutos.
- Uslerrear discos muy delgados de 1mm de espesor.
- Cocer en una sartén bien caliente, voltear para que se cocinen por ambos lados.



FOTO DE ROMAN ODINTSOV EN PEXELS

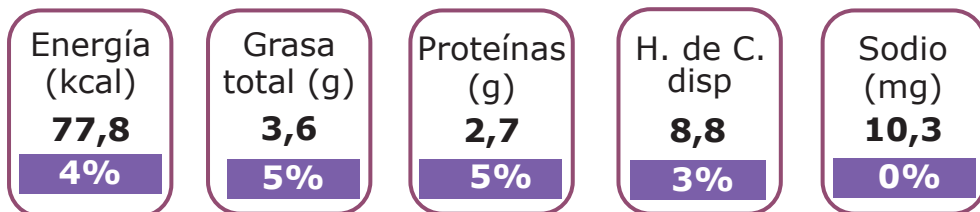
Falafel

Ingredientes

12 unidades

Garbanzos sin piel	150 g
Perejil	5 g
Cilantro	5 g
Cebollín	30 g
Harina	10 g
Sal	1 g
Pimienta	1 g
AjÍ de color	1 g
Comino	1 g
Bicarbonato	1 g
Aceite	300 cc
Concentrado rojo o verde	30 g

Por unidad



*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar perejil, cilantro y cebollín.
- En una sartén poner los 300 de aceite y reservar.
- En una procesadora mezclar todos los ingredientes sin la harina.
- Una vez molido todo, y con la harina hacer pequeñas bolitas.
- Freír con abundante aceite hasta dorar.



Hummus

Ingredientes

5 porciones

Garbanzos cocidos	100 g
Aceite de oliva	40 cc
Sal	1 g
Limón	5 cc
Comino	Una pizca
Concentrado rojo o verde	30 g

Por porción

Energía
(kcal)

156,6

8%

Grasa
total (g)

10,4

15%

Proteínas
(g)

4,0

8%

H. de C.
disp

12,5

5%

Sodio
(mg)

31,9

1%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar limón.
- Moler los garbanzos cocidos. Agregar oliva, sal, limón, comino y concentrado, rectificar sabor y servir.
- Agregar aceite de oliva, sal, limón, comino y concentrado rojo o verde.
- Rectificar sabor y servir.



Brownie

Ingredientes

10 porciones

Huevos	3 unidades
Mantequilla sin sal	200 g
Azúcar	260 g
Harina	85 g
Polvos de hornear	5 g
Nueces partidas	80 g
Cacao amargo en polvo	60 g
Concentrado de fruta	60 g

Por porción

Energía
(kcal)

385,1

19%

Grasa
total (g)

23,6

34%

Proteínas
(g)

6,5

13%

H. de C.
disp

37,3

14%

Sodio
(mg)

70,0

1%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar huevos.
- Cremar mantequilla, incorporar huevos, azúcar, ingredientes secos y concentrado de fruta.
- Enmantecillar el molde y vaciar la mezcla.
- Envolver con papel film de aluminio y hornear por 30 minutos a 170° C.
- Dejar enfriar, cortar y servir.



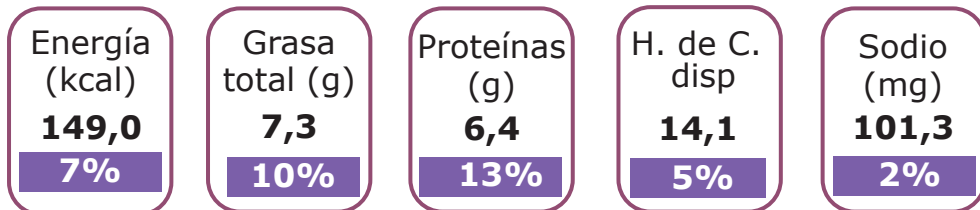
Tortilla de Fideos

Ingredientes

3 porciones

Fideos tipo espirales	50 g
Sal	1 g
Aceite	5 cc
Agua	500 cc
Huevos	2 unidades
Orégano	1 g
Concentrado verde o rojo	30 g

Por porción



*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar los huevos.
- Hervir el agua en una olla, agregar sal y los fideos.
- Deje hervir con la olla destapada y revolver de vez en cuando hasta que los fideos estén cocidos. Escorra el agua.
- Agregar a los fideos los huevos crudos, sal, orégano y concentrado verde o rojo.
- Mezclar y cocer en una sartén previamente calentado con el aceite, hasta dorar por ambos lados.

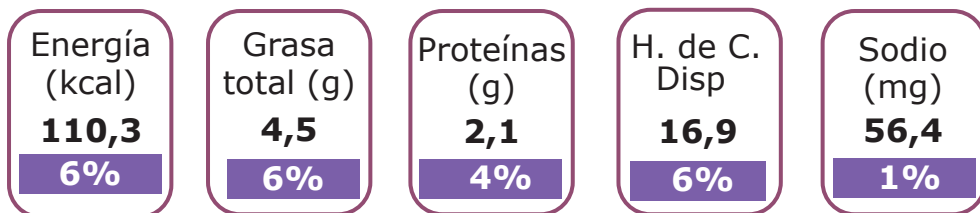
Puré de Papas

Ingredientes

2 porciones

Papas	150 g
Sal	1 g
Agua	700 cc
Concentrado verde o rojo	30 g
Leche descremada	40 cc
Mantequilla sin sal	5 g

Por porción



*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Lavar y sanitizar las papas.
- Poner a cocer las papas en una olla con agua fría.
- Retirar las papas del agua, y moler con la leche y el concentrado, agregar mantequilla y servir.

Pizza

Ingredientes

4 porciones

Harina	200 g
Levadura	15 g
Aceite de oliva	5 cc
Agua tibia	120 cc
Sal	7 g
Concentrado verde o rojo	40g

Por porción

Energía
(kcal)

220,9

11%

Grasa
total (g)

2,9

4%

Proteínas
(g)

6,9

14%

H. de C.
disp

40,2

15%

Sodio
(mg)

33,2

1%

*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Hidratar la levadura con agua tibia y concentrado, mezclar bien con la harina, agregar sal y aceite.
- Mezclar hasta formar una masa elástica y dejar reposar por 20 minutos antes de hornear.
- Precaliente el horno a 220°C.
- Trabajar en la masa con un uslero hasta dejarla de un grosor uniforme de 1 cm.
- Agregar ingredientes a gusto y hornear.



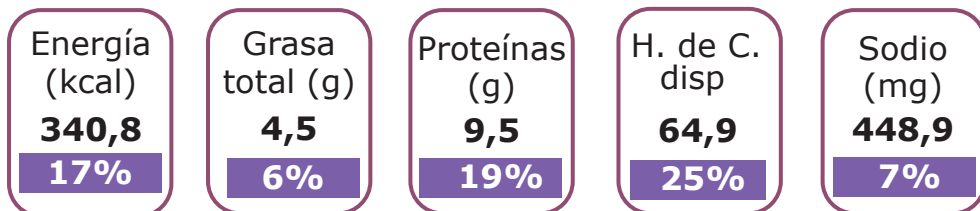
Budín de pan o colegial

Ingredientes

10 porciones

Pan añejo	700 g
Huevos	4 unidades
Leche descremada	Para hidratar pan
Azúcar	200 g
Concentrado de fruta	300 g
Canela	5 g

Por porción



*Basado en una dieta recomendable de 2000 kcal

Procedimiento

- Hacer caramelo y cubrir un molde adecuado para el horno. Reservar.
- Cortar el pan en cubos e hidratar con leche o agua en un recipiente.
- Moler y agregar los huevos, mitad de azúcar, canela y concentrado de frutas.
- Poner la mezcla en el molde de forma homogénea y hornear por 90 minutos.
- Enfriar de un día para otro y servir.



Esta publicación de la
Universidad Bernardo O'Higgins
contó con el financiamiento del
Gobierno Regional de la
Región Metropolitana

