

Recetario de hojas y tallos de hortalizas

Autoras

Karen González Varela
Ximena Rodríguez Palleres
Fancy Rojas González

Diagramación y Diseño Gráfico

Víctor Pizarro

Nuestros agradecimientos al Banco de Alimentos del Mercado Mayorista Lo Valledor
Hugo Espinosa Arratia
Romina Correa Calderón

Desarrollado en el marco del Proyecto UBO/VVCMEI-11 "Metodología de valorización de excedentes orgánicos para el desarrollo de alimentos procesados de elevado valor nutricional y alta aceptabilidad" del Concurso Innovación basada en I+D 2021, del Proyecto de ANID InES 49

Se autoriza la reproducción parcial o total de la información, citando la fuente:
Ximena Rodríguez Palleres, Fancy Rojas González, Karen Gozález Varela.
Recetario de hojas y tallos de apio, brócoli y betarraga. Santiago, Chile. 2024



GOBIERNO REGIONAL
METROPOLITANO DE
SANTIAGO



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

Índice

Valoricemos Chile!	4
Pesto de hojas de apio	6
Tortillas u omelette de hojas de apio	8
Crema de tallos de apio	10
Atún en tallos de apio	12
Hummus de hojas de brócoli	14
Puré de hojas de brócoli	16
Ceviche de tallos de brócoli	18
Gratín de brócoli y papas	20
Crema de hojas de betarraga	22
Quiché de hojas de betarraga	24
Tortilla de tallos de betarraga	26
Hamburguesas de tallos de betarraga	28
Lasaña	30

Valoricemos Chile!

Como resultado del Proyecto INES 49 hemos desarrollado la línea de investigación de Innovación y Sustentabilidad Alimentaria que nos ha permitido la valorización de excedentes agroalimentarios para la formulación de nuevos alimentos solidarios y saludables en Mercados Mayoristas.

Una ingesta adecuada de verduras se asocia a un menor riesgo de enfermedades coronarias, accidentes cardiovasculares, ciertos tipos de cánceres y diabetes tipo 2. Estos beneficios para la salud de las personas se debe a que las verduras son alimentos ricos en una variedad de nutrientes como fibra dietética, antioxidantes, flavonoides, carotenoides, vitaminas y minerales actuando sinérgicamente para reducir el riesgo de enfermedades crónicas y muerte prematura.

Estimaciones de la FAO reportan que las frutas y hortalizas son en conjunto responsables entre un 40% y 50% del desperdicio alimentario generado. Por otra parte existen determinadas partes de hortalizas como tallos y hojas que al momento de la preparación culinaria no son consideradas para su consumo, siendo desechadas sin importar su valor nutricional, a partir de antioxidantes y fibra dietética.

Es por ello que para darle utilidad a los tallos y hojas de ciertas hortalizas favoreciendo la economía circular y complementando la ingesta insuficiente de verduras en la población, hemos desarrollado este recetario a partir de hojas y tallos de apio, betarraga y brócoli.

La presentación de este volumen de recetas de preparaciones culinarias saludables y sustentables nos llena de orgullo y satisfacción y será sin duda un insumo de relevancia para el ecosistema entorno al trabajo de pérdidas y desperdicios.

Los y las invitamos a conocer y usar estas recetas simples y deliciosas entregadas en este recetario.





Pesto de hojas de Apio

(Preparación para 6 a 8 personas)



Por porción

Energía (kcal)
229

Grasa total (g)
24.7

Proteínas (g)
0.5

H. de C. dip. (g)
0.6

Sodio (mg)
15

Ingredientes

- › 100 gramos de hojas de apio
- › 1 pizca de sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta a gusto
- › 150 cc de aceite de oliva
- › 1 diente de ajo pequeño

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar el ajo y hojas de apio, (reserva los tallos).
- › Cortar las hojas de apio y ponerlas en una olla con agua para darles un hervor de 1 minuto para sacar amargo.
- › Pelar y cortar el ajo.
- › Poner las hojas y el ajo en la minipimer o juguera junto con sal, pimienta y aceite de oliva, procesar y poner en recipiente de vidrio con tapa.

Esta preparación sirve para

Untar tus tapaditos para eventos, en pequeña cantidad, lo puedes mezclar con mayonesa o con queso crema. También sirve como salsa para picoteos, como pesto para tus fideos o para darle sabor a tu arroz.

Te aconsejo refrigerar tipo calugas en la cubetera de hielo, porque al congelarlos no se hecha a perder y te sirven para darle aroma y sabor a tus caldos. Si eliges esta opción, no agregues aceite, ocupa agua para poder moler.



Tortilla u omelette de hojas de apio

(Preparación para 1 persona)

Por porción

Energía (kcal)
260

Grasa total (g)
19.8

Proteínas (g)
13.6

H. de C. dip. (g)
6.4

Sodio (mg)
195.9



Ingredientes

- › 50 gramos de hojas de apio
- › 2 huevos
- › 1 pizca de sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta a gusto
- › 10 cc de aceite de oliva
- › 1 diente de ajo pequeño
- › 20 gramos de cebolla

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar las materias primas, hojas de apio, huevos, ajo y cebolla.
- › Cortar las hojas de apio en cubos pequeños, ponerlas en una olla con agua y darles un hervor de 1 minuto.
- › Pelar y cortar el ajo en cubos pequeños.
- › Cortar la cebolla en cubos pequeños y saltear con una pizca de ajo, pimienta y sal y agregar las hojas de apio.
- › Incorporar los huevos y mezclar con batidor manual.
- › Calentar un sartén pequeño con 1 cucharadita de aceite, agregar la mezcla completa, dejar por 2 a 4 minutos a temperatura media baja, sacar en un plato y servir.

Crema de Tallos de Apio

(Preparación para 6 a 8 personas)



Por porción

Energía (kcal)
254.3

Grasa total (g)
5.4

Proteínas (g)
7.5

H. de C. dip. (g)
43.4

Sodio (mg)
525.1

Ingredientes

- › 120 gramos de tallos de apio
- › 250 cc de agua
- › Sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta
- › 150 gramos de papa (1 unidad)
- › 20 cc de crema espesa
- › 2 pizcas de caldo deshidratado
- › 1 unidad de pan para crutones

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar los tallos de apio y papas.
- › Cortar los tallos de apio en brunoise (cubos pequeños).
- › Pelar (no botes las cáscaras) y cortar las papas de manera irregular.
- › En una olla poner 250 cc de agua con las papas, sal y caldo de verduras, cocínelas por 15 minutos.
- › Una vez haya transcurrido el tiempo agregar por 5 minutos los tallos de apio restantes.
- › Retirar a un bowl o recipiente de minipimer o juguera, moler y agregar pimienta, rectificar sabor y agregar crema.
- › Para los crutones, cortar pan en parmentier (cuadrados de 2 cm.) y poner en una lata de horno por 5 a 7 minutos o hasta que estén dorados.
- › Montar crema en plato hondo y sobre la crema poner unos 3 crutones.
- › Untar tus tapaditos para eventos, en pequeña cantidad, lo puedes mezclar con mayonesa o con queso crema.
- › Te aconsejo refrigerar tipo calugas en la cubetera de hielo, porque al congelarlos no se hecha a perder y te sirven para darle aroma y sabor a tus caldos.

Atún en Tallos de Apio

(Preparación para 4 personas)



Por porción

Energía (kcal)
59.6

Grasa total (g)
1.6

Proteínas (g)
8.1

H. de C. dip. (g)
2.8

Sodio (mg)
111.0



Ingredientes

- › 200 gramos de tallos de apio
- › 1 lata de atún al agua
- › Sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta
- › 5 cc de aceite de oliva
- › 20 gramos de yogurt natural
- › 15 cc de limón

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar los tallos de apio.
- › Pelar los tallos y retirar hilos, dejándolos limpio.
- › Cortar tallos de 5 cm de largo.
- › Realizar limoneta, juntando limón, sal y aceite.
- › Abrir la lata de atún, retirando el líquido, luego pasar a un bowl, juntar con yogurt natural, pizca de sal y pimienta.
- › En un plato montar los tallos de apio, agregar limoneta y sobre los tallos también agregar el atún.

Hummus de Hojas de Brócoli

(Preparación para 8 a 10 personas)



Por porción

Energía (kcal)
270.0

Grasa total (g)
23.3

Proteínas (g)
3.5

H. de C. dip. (g)
11.5

Sodio (mg)
5.0

Ingredientes

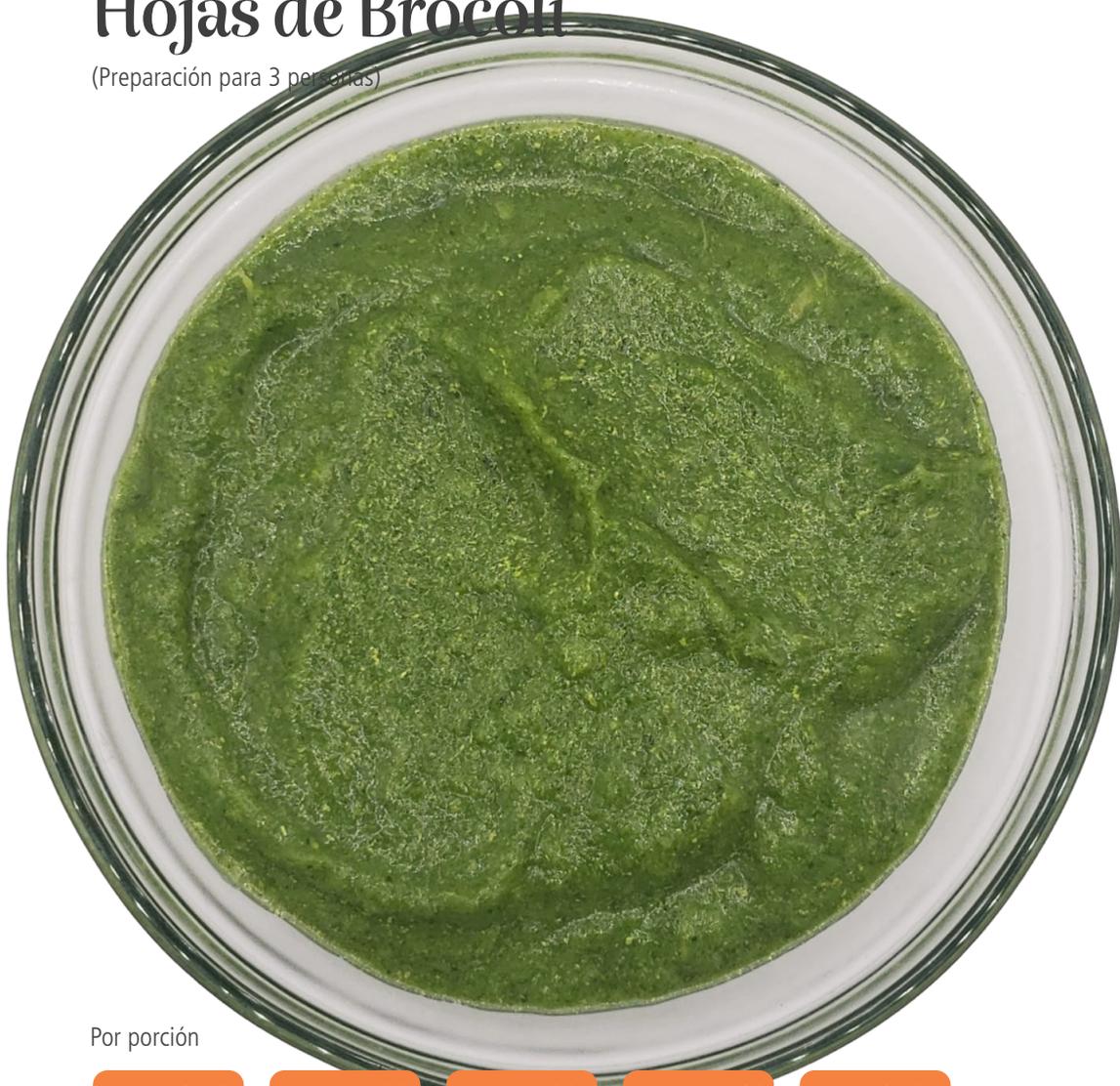
- › 125 gramos de garbanzos cocidos
- › 150 gramos de hojas de brócoli
- › 1 pizca de pimienta
- › 180 cc de aceite de oliva
- › 20 cc de limón
- › 1/2 diente de ajo
- › 1 pizca de comino

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar las hojas de brócoli, ajo y limón.
- › Cocer los garbanzos 10 minutos a partir del primer hervor en olla presión.
- › Una vez listos, escurrir y dejar enfriar.
- › Cortar las hojas de brócoli irregularmente someter a cocción húmeda (sumergir en agua) a partir de agua hirviendo de 10 minutos.
- › Con la ayuda de la minipimer o juguera dar molienda a la mezcla de garbanzos, hojas de brócoli, pimienta, aceite, limón, ajo, y 1/2 pizca de comino.
- › Una vez listo, agregar en un pocillo.

Puré de Hojas de Brócoli

(Preparación para 3 personas)



Por porción

Energía (kcal)
137.7

Grasa total (g)
3.0

Proteínas (g)
5.0

H. de C. dip. (g)
23.0

Sodio (mg)
13.5

Ingredientes

- › 120 gramos de hojas de brócoli
- › 250 cc de agua
- › Sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta
- › 2 unidades de papas (300gr)
- › 20 cc de crema espesa

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar las hojas de brócoli y papas.
- › Cortar las hojas de brócoli en brunoise (cubos pequeños).
- › Pelar las papas, (no botes las cáscaras) y cortar de manera irregular.
- › En una olla poner 250 cc de agua con las papas, sal, pimienta y cocínalas por 15 minutos junto con las hojas de brócoli.
- › Retirar a un bowl o recipiente de la minipimer o juguera, escurrir el agua, dejar enfriar y moler, rectificar sabor y agregar crema.
- › Servir en plato bajo como acompañamiento.

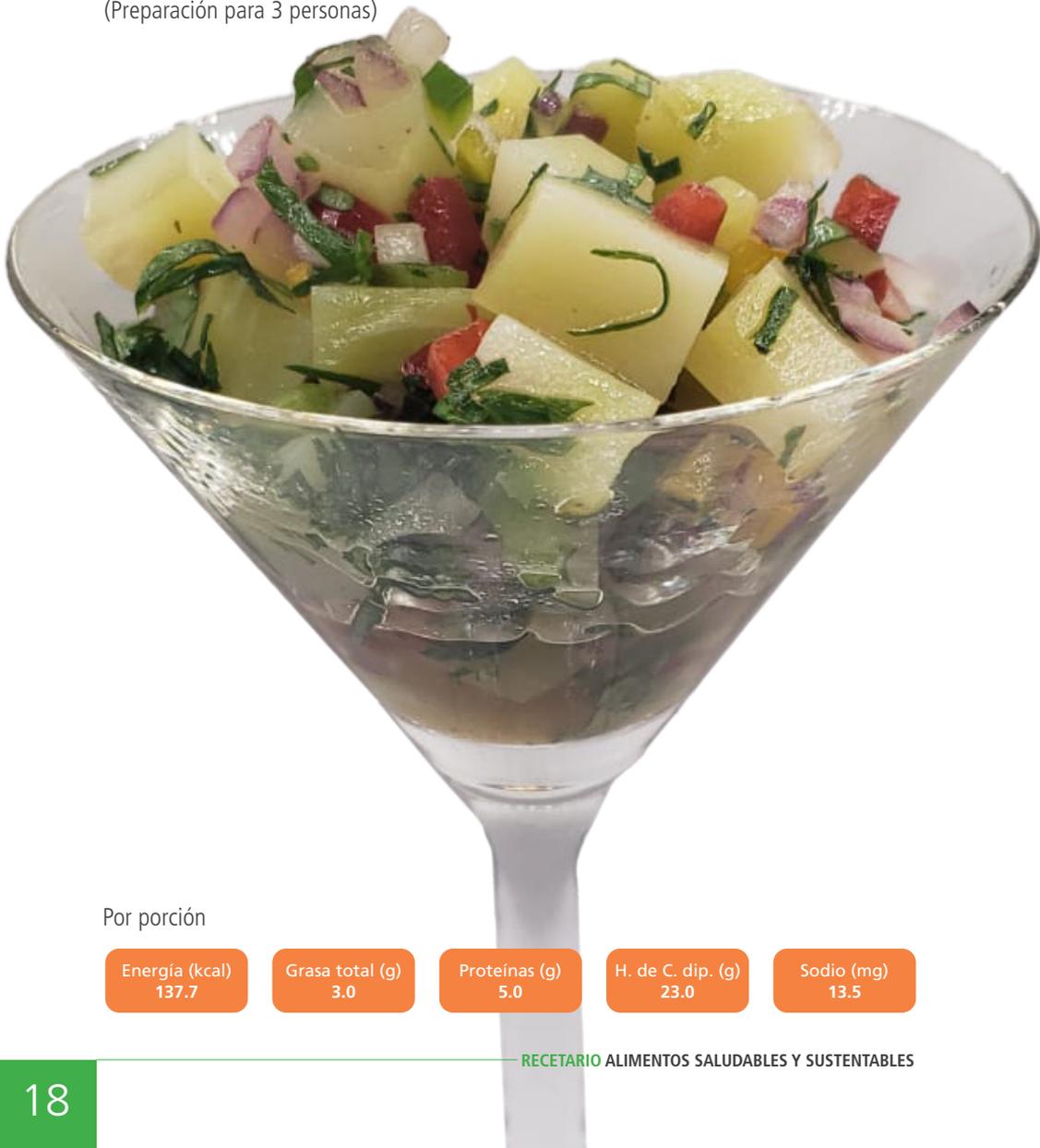
Esta preparación sirve para

Snacks

Para las cáscaras de papas, poner sobre lata de horno con sal y aceite y cocinar en horno por 12 minutos aprox o hasta que estén levemente doradas, retirar y dejar enfriar. Poner en bolsa hermética.

Ceviche de Tallos de Brócoli

(Preparación para 3 personas)



Por porción

Energía (kcal)
137.7

Grasa total (g)
3.0

Proteínas (g)
5.0

H. de C. dip. (g)
23.0

Sodio (mg)
13.5

Ingredientes

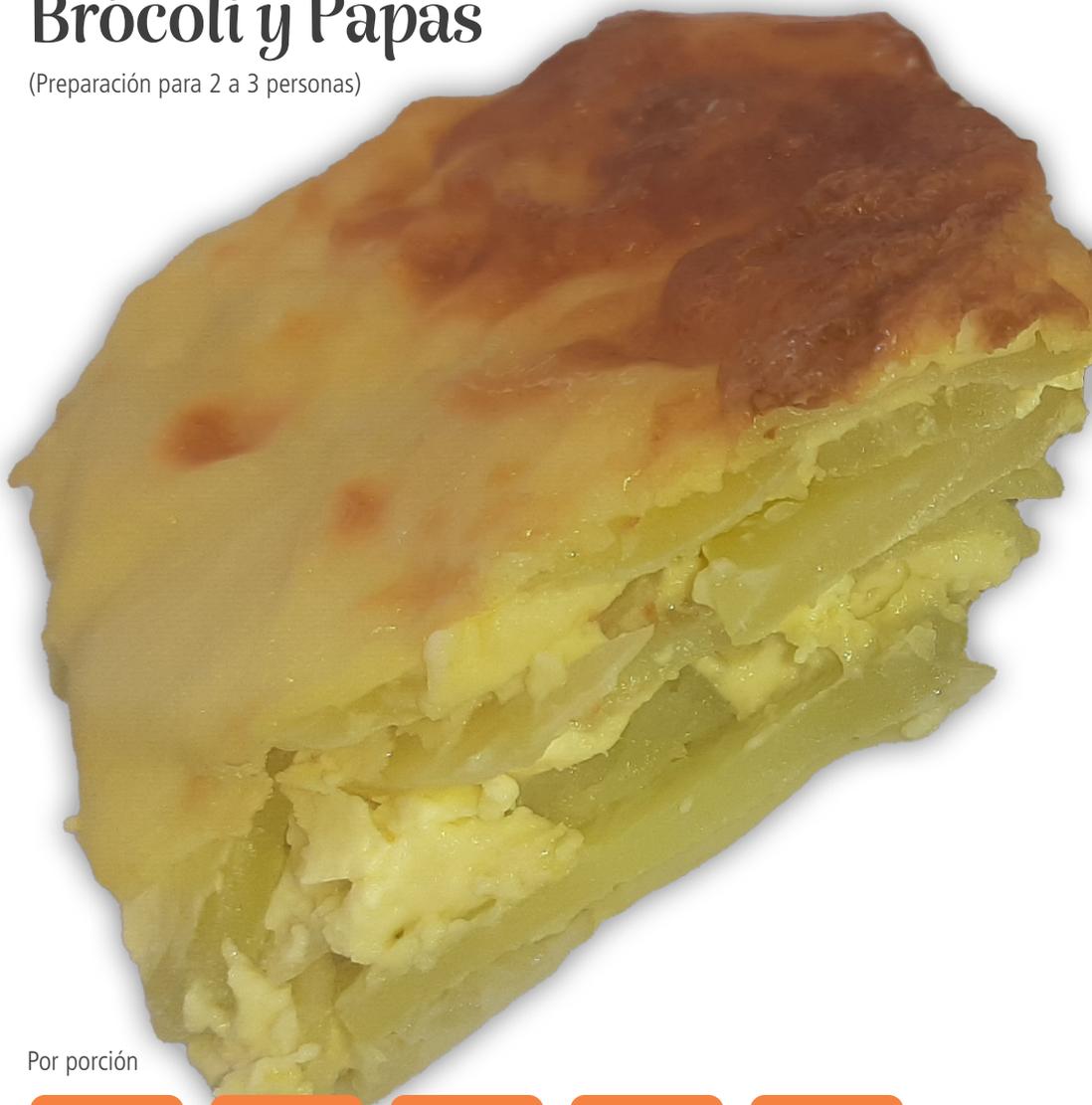
- › 100 gramos de tallos de brócoli
- › Sal a gusto
- › 1 pizca de sal
- › 20 cc de aceite de oliva
- › 1 diente de ajo
- › 70 gramos de cebolla morada
- › 20 gramos de pimentón verde
- › 20 gramos de pimentón rojo
- › 20 gramos de pimentón amarillo
- › 10 gramos de cilantro
- › 40 cc de limón (2 limones)

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar los tallos de brócoli, pimentones, cebolla, cilantro, limón y ajo.
- › Cocer el tallo completo por 20 minutos.
- › Rectificar cocción pinchando en el centro, con un cuchillo puntilla, éste debe entrar y salir fácilmente.
- › Una vez listo, para agilizar la producción debemos bajar temperatura, para ello sumergir en agua fría (el tallo cocido), por 10 minutos aproximadamente.
- › Una vez que haya bajado de temperatura, pelar los tallos por completo, con pelador o con cuchillo puntilla.
- › Luego cortar en parmentier (cuadrados de 2 cm).
- › Pelar ajo (no botes la piel del ajo) y cortar en brunoise (cubos pequeños).
- › Pelar cebolla, (no botes la piel de la cebolla), cortar en brunoise (cubos pequeños).

Gratín de Brócoli y Papas

(Preparación para 2 a 3 personas)



Por porción

Energía (kcal)
305.0

Grasa total (g)
23.5

Proteínas (g)
9.2

H. de C. dip. (g)
14.1

Sodio (mg)
170.6

Ingredientes

- › 200 gramos de tallos de brócoli
- › Sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta
- › 300 gramos de papas (2 unidades regulares)
- › 300 cc de crema espesa
- › 3 huevos
- › 70 gramos de queso (gauda, mantecoso o chanco)
- › 50 gramos de cebolla
- › 1 gramos de ajo
- › 2 gramos de cilantro para decorar

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar tallos de brócoli, huevo, cebolla, cilantro, papas, cebolla y ajo.
- › Pelar tallo y cortar en anillos, reservar.
- › Pelar ajo y cortar en brunoise (cubos pequeños).
- › Pelar cebolla y cortar en pluma.
- › Pelar papa y cortar en láminas.
- › Juntar todo en capas dentro de una budinera.
- › Poner cama de cebolla en la base, mezclado con un poco de ajo y sal, sobre esto poner las láminas de papas, agregar pizca de sal, sobre las papas poner los tallos de brócoli.
- › Se finaliza con una mezcla de crema, huevo y sal, sobre toda la preparación, se decora con láminas de queso y poner en horno por 25 minutos a 180° Celcius.
- › Una vez listo antes de servir poner cilantro picado por toda la preparación para decorar.

Crema de Hojas de Betarraga

(Preparación para 2 a 3 personas)



Por porción

Energía (kcal)
306.7

Grasa total (g)
6.5

Proteínas (g)
12.7

H. de C. dip. (g)
52.6

Sodio (mg)
502.3

Ingredientes

- › 250 gramos de hojas de betarraga
- › Sal a gusto
- › 500 cc de agua
- › 40 gramos de cebollín (1 unidad)
- › 1 pizca de pimienta
- › 200 gramos de papas (2 unidades pequeñas)
- › 20 cc de crema espesa
- › 2 pizcas de caldo de verduras
- › 1 unidad de pan para crutones

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar las hojas de betarraga, cebollín y papas.
- › Cortar las hojas de betarraga de forma irregular junto con las hojas del cebollín.
- › Pelar las papas (no botes las cáscaras) y corta de manera irregular.
- › En una olla agregar 250 cc de agua incorporando las papas, hojas de la betarraga, hojas de cebollín, sal y caldo de verduras, dejando cocer por 20 minutos.
- › Una vez listo, retirar a un bowl o recipiente de la minipimer o juguera, moler y agregar pimienta, rectificar sabor y agregar crema.
- › Para los crutones, cortar pan en parmentier (cuadrados de 2 cm.) y poner en una lata de horno por 5 a 7 minutos o hasta que estén dorados.
- › Montar crema en plato hondo y sobre la crema poner unos 3 crutones.

Quiché de Hojas de Betarraga

(Preparación para 6 a 8 personas)



Por porción

Energía (kcal)
454.7

Grasa total (g)
30.0

Proteínas (g)
10.5

H. de C. dip. (g)
35.0

Sodio (mg)
325.2

Ingredientes

Para la Masa

- › 250 gramos de harina
- › 100 gramos de margarina
- › Sal a gusto
- › 1 huevo

Para el Relleno

- › 150 gramos de hojas de betarraga
- › 5 cc de aceite de oliva
- › 1 cebollín (sólo las hojas)
- › 2 huevos
- › 200 cc de crema espesa
- › 1 pizca de sal
- › 1 pizca de pimienta

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar las hojas de betarraga, cebollín y huevos.
- › Las hojas de betarraga cortar en chiffonade (enrollar las hojas y cortar en tiras alargadas) y las hojas del cebollín en anillos.
- › En un sartén poner 5 cc de aceite, saltear los anillos de hojas de cebollín y las hojas de betarraga. Agregar sal y pimienta.
- › Una vez listo reservar (*Reservar: dejar en un recipiente a la espera de que tengamos todo listo, sin mezclar con otros ingredientes).
- › Mezclar huevo, crema, sal y reservar (*Reservar: dejar en un recipiente a la espera de que tengamos todo listo, sin mezclar con otros ingredientes).
- › Para la masa mezclar harina, margarina, sal y huevo, cernizar. (*Cernizar: frotar con la yema de los dedos, hasta formar una masa, no se requiere amasar, refrigerar por 10 minutos.
- › Una vez lista sacar del refrigerador, poner un velo de harina sobre un mesón y estirar con la ayuda de un uslero, tapizar molde (poner masa sobre molde) y dar precocción a la masa por 10 minutos a 180 ° Celsius.
- › Una vez lista poner encima de la masa el salteado de hojas de betarraga y cebollín, agregar mezcla de crema y huevo, decorar con queso rallado y hornear por 15 minutos a 180° Celsius.

Tortilla de Tallos de Betarraga

(Preparación para 1 persona)



Por porción

Energía (kcal)
265.6

Grasa total (g)
19.8

Proteínas (g)
12.8

H. de C. dip. (g)
8.7

Sodio (mg)
251.0

Ingredientes

- › 50 gramos de tallos de betarraga
- › 2 huevos
- › Sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta
- › 10 cc de aceite de oliva
- › 20 gramos de cebolla
- › 1 pizca de ajo

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar los tallos de betarraga, huevos, ajo y cebolla.
- › Cortar los tallos de betarraga en brunoise (cubos pequeños).
- › Pelar y cortar ajo en brunoise (cubos pequeños).
- › Dar cocción húmeda hirviendo los tallos por 20 minutos aprox. Una vez listo escurrir y reservar.
- › Pelar y cortar la cebolla en brunoise (cubos pequeños), saltear con una pizca de ajo y sal. Agregar los tallos de betarraga y mezclar.
- › Cascar los huevos (quebrar la cáscara), mezclar con sal, pimienta y el salteado anterior. Mezclar muy bien con batidor manual.
- › Calentar el sartén con 1 cucharadita de aceite, luego agregar la mezcla completa dejar por 2 a 4 minutos a temperatura media baja, y luego dorar por el otro lado.
- › Una vez lista, cortar en 4 y disponer en tu plato junto a tu acompañamiento favorito.

Hamburguesa de Tallos de Betarraga

(Preparación para 2 personas)



Por porción

Energía (kcal)
168.1

Grasa total (g)
8.2

Proteínas (g)
5.6

H. de C. dip. (g)
17.5

Sodio (mg)
233.0

Ingredientes

- › 50 gramos de tallos de betarraga
- › 1 huevo
- › 50 gramos de pan rallado
- › Sal a gusto
- › 1 pizca de pimienta
- › 10 cc de aceite de oliva
- › 20 gramos de cebolla
- › 1 pizca de ajo

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar los tallos de betarraga, huevos, ajo y cebolla.
- › Cortar los tallos de betarraga en brunoise (cubos pequeños).
- › Dar cocción húmeda (sumergir en agua) por 20 minutos, tomar el tiempo una vez empieza a ebulir. Filtrar.
- › Pelar y cortar ajo en brunoise (cubos pequeños).
- › Pelar y cortar cebolla en brunoise (cubos pequeños), saltear con aceite y una pizca de ajo y sal. Agregar los tallos de betarraga y mezclar.
- › En un recipiente aparte, cascar los huevos, (quebrar la cáscara) mezclar con sal, pimienta y salteado anterior. Mezclar muy bien con las manos agregar pan o harina para mantener la forma redonda.
- › Calentar el sartén con 1 cucharadita de aceite, una vez el sartén caliente agregar las hamburguesas a temperatura media baja por 2 a 4 minutos, para dar vuelta y terminar la cocción.
- › Una vez lista disponer en tu plato junto a tu acompañamiento favorito.

Lasaña

(Preparación para 6 personas)



Por porción

Energía (kcal)
672.0

Grasa total (g)
25.7

Proteínas (g)
28.4

H. de C. dip. (g)
80.1

Sodio (mg)
514.6

Ingredientes

- › 150 gramos de tallos de betarraga
- › 150 gramos de tallos de brócoli
- › 50 gramos de hojas de betarraga
- › 1 paquete completo de masa de lasaña
- › Sal A gusto
- › 1 pizca de pimienta
- › 10 cc de aceite de oliva
- › 150 gramos de cebolla
- › 1 pizca de ajo
- › 400 gramos de salsa de tomate
- › 250 gramos de carne molida
- › 150 gramos de harina
- › 80 gramos de mantequilla sin sal
- › 1 litro de leche descremada
- › 1 pizca de nuez moscada
- › 60 gramos de queso gauda o queso parmesano

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar los tallos de betarraga, tallos de brócoli, hojas de betarraga, ajo y cebolla.
- › Los tallos de betarraga cortar en brunoise (bien pequeños).
- › Dar cocción húmeda por 20 minutos, tomar el tiempo una vez empieza a ebullición. Filtrar.
- › Cocer el tallo del brócoli por 20 minutos luego, pelar el tallo y cortar en láminas.
- › Cortar en brunoise las hojas de betarraga y apio y reservar.
- › Pelar ajo y cortar en brunoise.
- › Pelar y cortar cebolla en brunoise, saltear con aceite y una pizca de ajo, pimienta y sal. Agregar carne molida y realizar la salsa boloñesa, adicionando concentrado de tomate o salsa de tomate. Reservar salsa.
- › **Para preparar la salsa bechamel:** En una olla, poner mantequilla a calentar, incorporar harina de golpe y hacer una pasta, agregar leche de a poco con la ayuda de un batidor manual ir constantemente revolviendo y agregando leche, rectificar sabor, agregar sal y nuez moscada.
- › **Montaje:** En una budinera poner la masa de lasaña e ir incorporando la salsa bechamel y salsa boloñesa hasta completar todos los ingredientes, finalizamos con decoración de queso.
- › Hornear a 180 ° Celsius por 20 minutos.
- › Una vez lista, reposar 15 minutos y servir.

Budín de Hojas y tallos

(Preparación para 5 personas)



Por porción

Energía (kcal)
263.0

Grasa total (g)
11.3

Proteínas (g)
17.1

H. de C. dip. (g)
22.6

Sodio (mg)
481.1

Ingredientes

- › 50 gramos de tallos de apio
- › 50 gramos de tallos de brócoli
- › 50 gramos de tallos de betarraga
- › 50 gramos de hojas de brócoli
- › 50 gramos de hojas de betarraga
- › 50 gramos de hojas de apio
- › Sal
- › 1 pizaca de pimienta
- › 150 gramos de pan rallado
- › 6 huevos
- › 100 cc de leche descremada
- › 60 gramos de queso parmesano

Procedimiento

- › Lavar y sanitizar los tallos, hojas y huevos.
- › Cortar los tallos y hojas de apio en brunoise (cubos pequeños) y reservar.
- › Cortar los tallos y hojas de brócoli en anillos, cocer a partir de agua hirviendo por 7 a 10 minutos y reservar.
- › Cortar los tallos y hojas de betarraga en brunoise (cubos pequeños) y dar cocción húmeda (sumergir en agua) por 30 minutos, tomar el tiempo una vez empieza a ebulir. Filtrar.
- › Juntar todos los tallos y hojas agregando sal y pimienta.
- › En un bowl agregar huevos, pan rallado, leche y mezclar con tallos y hojas.
- › Poner en budinera y decorar con queso parmesano.
- › Hornear por 15 minutos a 180° C y servir.

Recetario de hojas y tallos de apio, brócoli y betarraga

RECETARIO ALIMENTOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES



Dirección de
Innovación y Transferencia
Dirección General de Investigación,
Innovación, Transferencia y Emprendimiento



Escuela de
Nutrición y Dietética
Facultad de Ciencias de la Salud



Proyecto Financiado por:

