



"TÚ PUEDES LLEVAR UNA VIDA MÁS SANA"

# MANUAL DE RECETAS SALUDABLES

ELABORADO POR ALUMNOS DE LA CARRERA DE  
GASTRONOMÍA INTERNACIONAL Y  
TRADICIONAL CHILENA DE SANTO TOMÁS  
RANCAGUA, EN CONJUNTO CON FOSIS



Programa de  
**Apoyo a la  
Seguridad  
Alimentaria**



Bienvenidos a nuestro manual de gastronomía chilena, creado con amor y pasión por los alumnos de segundo año de la carrera de Técnico en Gastronomía Internacional y Tradicional Chilena. En este compendio, exploraremos la riqueza culinaria de la Región de O´Higgins, una región que ofrece una amplia variedad de sabores, ingredientes y tradiciones culinarias arraigadas en cada una de sus comunas.

**Objetivo:** Nuestro objetivo con este manual es resaltar la diversidad gastronómica de nuestra país y región, así como promover el conocimiento y la apreciación de los ingredientes locales y las técnicas de cocina tradicionales. A través de estas páginas, invitamos a los lectores a embarcarse en un viaje culinario que celebra la identidad y el patrimonio gastronómico, llevado a que comer no significa comer en abundancia, significa saber que comer, cómo y cuánto. Estas recetas contemplan una alimentación saludable, equilibrada y bajo costo.

Fueron escritas por cerca de 80 alumnos de tercer semestre de la carrera de Técnico en Gastronomía Internacional y Tradicional chilena de las jornadas diurnas y vespertina, sede Rancagua, que, en ayuda de sus docentes de especialidad lograron escribir estas recetas basadas en su mayoría en productos regionales, bajo costo y nutricionalmente responsable.



Programa de  
**Apoyo a la  
Seguridad  
Alimentaria**



Estas recetas están elaboradas para familias de 4 a 5 personas.

## **Contenido:**

### **1. Recetas de platos de entradas**

- Rollito de pepino relleno
- Ensalada a la chilena
- Tomate renguino relleno
- Ensalada mixta de pollo
- Tomate asado
- Crema de tomates
- Rollitos de tortillas, relleno con jamón y queso
- Crema de legumbres de Paredones
- Crema de zapallo
- Salpicón de pollo
- Ensalada de temporada

### **2. Recetas de platos principales**

- Quiche de pollo
- Tortilla de acelga
- Guiso de quinua
- Posta salteada
- Estofado
- Lentejas de Catemu gratinadas
- Tortilla de zanahoria y atún
- Salteado de pastas
- Pollo a la plancha
- Fetuccini
- Dolmas de repollo

### **3. Recetas de Panadería**

- Tortilla de rescoldo
- Pan integral
- Pan pita
- Baguette
- Churrascas integrales
- Pan de avena
- Churrascas tradicionales
- Pan ciabatta

# Entradas

**Rollito de pepino relleno con lomito de atún al agua con pasta de huevo con tomate y pimentón acompañado de unas hojas de lechuga y una limoneta.**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Pepino	0.4	Kg
Atún	0.32	Kg
Huevo	0.1	Kg
Aceite	0.02	Lt
Agua	0.01	Lt
Sal	0.002	Kg
Pimienta	0.002	Kg
Tomate	0.3	Kg
Pimentón	0.06	Kg
Lechuga	0.2	Kg
Limón	0.2	Kg



## MISE EN PLACE:

- Higienizar utensilios y mesones
- Realizar el proceso de lavado de materias primas
- Cocer huevos, mixear con aceite, agua y sal
- Filtrar el agua del lomito de atún y lavar
- Laminar el pepino
- Cortar Pimentón en juliana
- Cortar Tomate en rondel
- Hojas de lechuga en corte chifonade

## PREPARACIÓN:

Cortar el pepino en laminas finas verticales  
Colocar huevos junto agua, aceite, sal y pimienta  
mixear por 10 minutos aproximadamente  
Filtrar y lavar bien el lomito de atún  
Cortar tomate en rondel  
Concluir con el rejado de pepino y relleno de los productos  
Acompañar de lechuga en chifonade  
Y limoneta  
Finalmente rectificar el producto final.

## EMPLATADO:

En un plato de entrada distribuye las hojas de lechuga en todo el plato  
Disponer los rollitos de pepino sobre las hojas de lechuga y agregar la limoneta sobre la lechuga para darle sabor.

## Ensalada a la chilena

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Tomate	0.2	kg
Cebolla	0.04	kg
Cilantro	0.01	kg
Sal	0.01	kg
Aceite de oliva	0.01	kg



### MISE EN PLACE:

- Lavar los vegetales que lo requieran
- Cortar el tomate en gajos
- Pelar las cebollas y cortar en plumas finas
- Cortar cilantro en chiffonade

### PREPARACIÓN:

- Mezclar los vegetales y agregar la sal y el aceite de oliva
- Montar al plato

## Tomate Relleno con huevo cocido, choclo y cebolla.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Huevo	1	Unidad
Choclo	0,06	Gramos
Arroz	0,06	Gramos
aceite	0,01	Mililitros
Perejil	1/8	Unidad
Tomate	1	Unidad
Cebolla	0,02	Gramos



### MISE EN PLACE:

Preparar mise en place de los ingredientes, utensilios a usar e higienizar los ingredientes e implementos a usar.

### PREPARACIÓN:

Cocer el huevo por 10 min después de que el agua rompa ebullición y llevarlo a baño maría inverso.

Cocer el choclo y luego colar.

Ahuecar tomate y reservar la pulpa

Cortar en petit brunoise la cebolla

Cortar en chiffonade el perejil

Luego reservar todo en frío

Hacer la mayonesa con la mitad del huevo cocido agregándole el aceite en forma de hilo hasta espesar.

Cuando el Arroz, la cebolla y el choclo listo, unir con la mitad de huevo cocido (como opción agregar la pulpa del tomate previamente reservada) y agregar mayonesa previamente preparada.

Montar en un plato bajo el tomate e incorporar relleno.



Programa de  
**Apoyo a la  
Seguridad  
Alimentaria**



## Ensalada mixta de pollo con 6olmas66 cesar y texturas de pan y queso

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNI.</b>
Filetes de pollo	0.2	Kilo
Cebolla morada	0.05	Kilo
Palta	0.02	Kilo
Tomate	1	Unidad
Pan de molde	0.08	Kilo
Jugo de limón	0.05	Litro
Aceite	0.01	Litro
Queso chanco	0.02	kilo
Sal de mar	0.005	kilo
Lechuga	0.25	unidad
Mostaza	0.005	kilo

### **MISE EN PLACE:**

- Higienizar materias primas
- Higienización de utensilios
- Medir todos los ingredientes

### **PREPARACIÓN:**

Cortar el filete de pollo en cubos en máximo, calentar un sartén con aceite hasta punto humo y agregar el pollo, condimentar con sal(cáhuil) y pimienta.

Cortar la cebolla morada en pluma y amortiguarla con agua y sal, cortar palta en parmentier. Reservar.

Cortar tomate en parmentier.

Cortar el pan de molde en máximo agregarlos en una budinera con aceite y orégano hornear a 180 grados hasta dorar.

Cortar la lechuga en chiffonade de 1cm de anchura.

### **DRESSING**

Agregar en un jarro medidor jugo de limón, sal, mostaza, batir hasta formar una emulsión, luego agregar en hilo el aceite hasta obtener una salsa media espesa. Rectificar sabor y reservar en frío.

Mezclar todos los ingredientes y servir en plato hondo.

## Tómate asado con salsa de queso blanco acompañado de pan al horno

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNI.</b>
Tómate (Rosado)	0,2	Kg
Aceite de oliva	0,010	L
Albahaca (hojas)	0,005	Kg
Azúcar	0,020	Kg
Ajón	0,005	Kg
Pimienta negra	0,002	Kg
Sal	0,002	Kg
Queso parmesano	0,030	Kg
<b>Salsa de queso blanco</b>		
Queso fresco	0,1	Kg
Ajón	0,005	Kg
Sal	0,006	Kg
Azúcar	0,003	Kg
Aceite de oliva	0,010	L
Perejil	0,002	Kg

### **MISE EN PLACE:**

Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingrediente).

Preparar mise en place de utensilios.

Realizar el proceso de lavado y/o higienización de los insumos que se requieran.

### **PREPARACIÓN:**

#### **Tomate**

- realizar un corte a la mitad de forma vertical al tomate y salpimentar al gusto
- Cortar ajo en bordales y albahaca en chiffonade.
- incorporar 7olmas7 ajón junto con la albahaca sobre 7olmas7tes.
- añadir azúcar sobre los tomates y pincelar con aceite de oliva.
- Ingresar 7olmas7tes al horno a 170 °C por 40 minutos.

#### **Salsa de queso blanco.**

- Batir ligeramente 7olmas7 queso fresco hasta tener una textura cremosa y reservar.
- Cortar perejil en chiffonade.
- Triturar ajos previamente pelados y condimentados con sal hasta obtener una pasta.
- Agregar la pasta de ajón y mezclar hasta integrar.
- Incorporar 7olmas7 azúcar y 7olmas7 aceite de oliva a crema.
- Agregar 7olmas7 perejil previamente cortado.
- al finalizar la preparación de la salsa incorpore sobre 7olmas7 tomate (opcional -Servir como acompañamiento).

#### **Gratinación de la salsa de queso**

- luego de incorporar la salsa previamente al tomate lleve este al horno a 200° por 3 minutos hasta gratinar

## Crema de tomate y albahaca adornada con hojas de menta, acompañada con nachos

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
<b>Crema:</b>		
Tomate	500	Gr.
Zanahoria	100	Gr.
Cebolla	150	Gr.
Albahaca	6	Gr.
Fondo de verduras	400	MI.
Aceite de oliva	30	MI.
Harina	10	Gr.
Ajo	15	Gr.
<b>Nachos:</b>		
Harina de maíz	100	Gr.
Harina de trigo	13	Gr.
Agua caliente	80	MI.
Sal	3	Gr.
Aceite para freír	1000	MI.



### MISE EN PLACE:

- Seleccionar y pesar materias primas.
- Preparar el mise en place de los utensilios.
- Realizar higienización de utensilios e insumos.

### PREPARACIÓN:

- Instrucciones de crema de tomate número uno cortar las cebollas y el ajo en cortes irregulares y a sofreír en una sartén
- luego en una olla ponga a hervir agua a 400 grados agregue la fritura de cebolla el azúcar, la albahaca y los tomates lavados, pero separando las semillas medio cubo de caldo de carne y aliños
- Dejar cocer por 20 minutos A fuego suave
- Una vez que todo esté cocido dejar enfriar y poner la mezcla en la licuadora
- Después de licuar pasar mezcla por un colado
- Llevar nuevamente a la olla y agregar la fécula de maíz disuelto en agua
- Rectificar sabor y servir caliente
- Mezclar la harina de maíz con la harina de trigo y la sal para luego agregar el agua caliente de a poco hasta conseguir que **esta quede lisa y manejable.**
- Aluzar la masa y reservar en el refrigerador por media hora.
- Luego de sacar la masa, extender lo más fina posible entre dos hojas de papel de hornear y formatear en forma de triángulos.
- Calentar el aceite para luego freír los nachos por ambos lados hasta que queden dorados.
- A medida que los vayamos sacando del aceite deben ser depositados sobre una bandeja con papel absorbente **para que absorba el aceite sobrante.**
- Servir enseguida.

### GARNITURA:

- Adornar la crema con hojas de menta.

## Tomate de rengo relleno con arroz choclo y zanahoria montado en una cama de Lechuga sazonado con vinagreta

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Tomate	5	Unidad
Choclo	0,1	Kg
Arroz	0,1	Kg
Zanahoria	0,1	Kg
Sal	0,005	kg
Pimienta	0,003	kg
Mayonesa	0,2	Kg
Cilantro	0,01	kg
Lechuga	1	Unidad
Vinagre	0,1	Lt
Aceite	0,025	Lt
Sal	0,001	Kg



### MISE EN PLACE:

- Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes)
- Preparar mise en place de utensilios
- Realizar el proceso de lavado y/o higienización de los insumos que lo requieran

### PREPARACIÓN:

- Comenzamos lavando los tomates, para retirarles el centro con las semillas sin que se rompa
- Los reservamos y comenzamos a realizar un sofrito con choclo y zanahoria.
- En una olla colocamos el arroz para darle cocción por 15 min
- Dejamos enfriar el arroz y lo mezclamos con el sofrito de verduras.
- Agregamos la mayonesa a la mezcla del arroz, choclo y zanahoria.
- Luego la agregamos dentro de nuestros tomates
- Para la vinagreta juntamos el vinagre, el aceite, la sal y mezclamos
- En un plato colocamos una hoja de Lechuga y montamos un tomate y lo decoramos con vinagreta, para repetir el mismo procedimiento con los demás platos

## Rollitos de Tortillas, relleno de Jamón, Queso y Lechuga, decorado con salsa de palta junto con tomatitos Cherry.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Harina	0,25	Kg
Agua	0,1	ml
Sal	0,003	ml
Aceite	0,05	ml
Jamón	0,2	Kg
Queso	0,2	Kg
Lechuga	1	Un
Orégano	0,001	Kg
Palta	1	Un
Jugo de limón	0,3	MI
Pimienta	0,002	Kg
Cilantro	0,015	Kg
Tomate 10olmas	5	Un



### MISE EN PLACE:

- Limpiar lugar de trabajo
- Medir ingredientes
- Lavar lechuga y separar por hojas
- Tamizar la Harina
- Entibiar el agua

### PREPARACIÓN:

- Mezclar la Harina junto con la Sal y formar un volcán
- En el centro, añadir el aceite y mezclar
- Mientras se conforman la mezcla, añadir de apoco el agua tibia hasta formar una masa blanda.
- Dejar reposar la masa unos minutos y porciones en masas redondas del tamaño deseado.
- Uslerear las masas hasta expandirlas en forma de Tortillas.
- Calentar una sartén y añadir las masas para cocinarlas de una en una por ambos lados.
- Montar 2 Hojas de lechuga escarola sobre una tortilla con una pizca de sal.
- Agregar 2 láminas de jamón y 2 de queso.
- Incorporar orégano a gusto.
- Enrollar y cortar en 4 a 5 partes.
- Para mayor firmeza, incluir mondadientes.

### SALSA DE PALTA:

- Cortar la Palta en Parmentier
- Picar el cilantro en Bordales
- Mezclar la palta, el cilantro y el jugo de limón en un procesador de alimentos o una licuadora hasta obtener una textura suave y cremosa.
- Condimentar con Sal y Pimienta a gusto.
- Montar la salsa sobre los rollitos de tortilla
- Decorar con Rodajas de Tomate Cherry

## Crema de legumbres de paredones acompañado con crutones, decorado con perejil

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Lentejas	0,25	Kg
Porotos	0,25	Kg
Pan marraqueta	1	Unid
Cebolla	1	Unid
Puerro	1	Unid
Ajo	1	Diente
Papas	1	Unid
Aceite vegetal	0,05	Kg
Pimienta	c/n	
Orégano		
Sal	c/n	
Crema	1	Unid
Perejil	0,001	Kg



### MISE EN PLACE:

- Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes).
- Realizar la mise en place de utensilios e insumos.
- Realizar el proceso de lavado y/o higienización de los insumos que lo requieran.

### PREPARACIÓN

- Pelamos y cortamos papas y cebolla en gajos.
- Quitamos los extremos del puerro y la primera capa y lo trozamos.
- Cortar ajo en brunoise.
- Cortar pan marraqueta en medio slice.
- Saltear pan hasta que se dore, condimentar con orégano y sal.
- Cocina por 30 minutos las legumbres en agua hirviendo.
- Agregar verduras y cocinar durante 15 minutos.
- Sofreír ajo y cebolla, salpimentar a gusto, retirar y agregar a la olla de las legumbres cocidas. Rectificar sabor y cocinar durante 3 min. Retirar del fuego.
- Mixeamos hasta moler completamente, posteriormente agregar crema hasta lograr una textura homogénea.
- Deshojar perejil, lavar y secar, seguidamente cortar en chiffonade.
- Calentar plato, decorar con crutones de mar raqueta y perejil.

**Crema de zapallo acompañado de pan tostado, llevando una suave salsa de queso con crema espesa, terminando con cilantro para su decoración.**

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNI.</b>
Zapallo	0,25	Kg
Papa	0,25	Kg
Cebolla	1	Unid
Queso	1	Unid
Crema	1	Unid
Condimentos	C/N	Kg
Perejil	0,001	Kg



#### **Mise en place:**

- Lavado de manos.
- Medir los ingredientes.
- Higienización de utensilios.
- Lavado de productos.

#### **Preparación:**

- Realizar cortes irregulares de papa, zapallo y cebolla.
- Llevar a cocción todos los productos con sal y condimentos a gusto, hasta que estén blandos.
- Retirar del fuego.
- Colar las verduras y reservar un poco de caldo para luego mixear todo.
- Rectificar sabor.
- Montar.

#### **Montaje:**

- Servir en plato hondo la crema de zapallo. Enzima de la crema colocar los crutones.
- En un pocillo colocar la salsa de queso.



Programa de  
**Apoyo a la  
Seguridad  
Alimentaria**



## Salpicón de pollo, con verduras, huevos, aceitunas con aderezo incluido sésamo

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNI.</b>
Pollo	0,5	5
lechuga	0,2	1
huevos	0,2	3
paltas	0,25	3
aceitunas	0,1	30
papas	0,2	3
zanahorias	0,2	3
limones	0,05	5
sal	0,003	
aceite	0,01	
Sésamo	0,05	
Tomate	0,3	2

### **MISE EN PLACE:**

Higienización de manos, mesones y utensilios

Lavado de verduras

Pesar el pollo, la lechuga, los huevos, las paltas, tomates, aceitunas,

Papas, zanahorias, limones, sal, Aceite sésamo

### **PREPARACIÓN:**

Cortar en gajos el pollo y poner a cocer durante 20 minutos a fuego medio alto

En otra olla poner a cocer los huevos por 10 minutos a fuego medio alto

Poner a cocer la papa y zanahoria por 15 a 20 minutos a fuego medio alto

Cortar la lechuga en chiffonade

Cortar la papa y zanahoria en vichy

Cortar las aceitunas en rondelle

Cortar los huevos y la palta en gajos

Cortar los tomates en gajos y con pepas

Al tener cocido y cortado todos los ingredientes agregar en un bol, revolver para incorporar todos estos

Luego echar el jugo de limón, la sal, el aceite y el sésamo, revolver nuevamente y servir.

## Ensalada Nizarda.

Producto	Cantidad	Unidad
Tomate	0,1	KG
Cebolla Morada	0,1	KG
Pimentón	0,1	KG
Poroto verde	0,1	KG
Lechuga	1	Unidad
Papas	0,1	KG
Huevo	2	Unidad



### MISE EN PLACE:

- Realizar higienización de utensilios e insumos.
- Cortar los pimentones en juliana.
- Cocinar y cortar los porotos verdes en juliana.
- Cortar los tomates en gajos.
- Cocinar la papa con piel, pelarla y cortarla en rondelle.
- Limpiar la lechuga.
- Cocinar los huevos hasta que queden duros, pelar y cortar en 8 partes.
- Cortar la cebolla morada en pluma y amortiguar.

### PREPARACIÓN:

Montar de forma ordenada todos los ingredientes ya listos en un plato

### Observaciones:

La preparación puede incluir ingredientes extras al gusto, como: Anchoas, Atún o Aceitunas.



Programa de  
**Apoyo a la  
Seguridad  
Alimentaria**



# Principal

## Quiche de pollo acompañado de verduras con decoración de tomate y hojas de apio deshidratado

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Harina	0,4	Kg
Mantequilla	0,18	Kg
Huevo	0,24	4
Sal	0,003	Kg
Pollo	0,2	Kg
Pimentón Verde	0,2	Uni
Pimentón Rojo	0,2	Uni
Zanahoria	0,15	Uni
Brócoli	0,1	Kg
Espinaca	0,1	Kg
Queso	0,15	Kg
Tomate	0,05	Kg
Hojas de Apio	0,01	Kg

### MISE EN PLACE:

Limpiar los utensilios a ocupar, también limpieza en el lugar a ocupar y materia prima  
Medir ingredientes  
Tamizar harina  
Deshidratar tomates 15olmas y las hojas de apio para la decoración

### PREPARACIÓN:

Se empieza con la masa de Quiche, se hace un volcán con la harina se separa la harina en medio, se agrega la mantequilla un poco fundida, la sal por sus alrededores y un huevo para agregar más grasa en la masa, se hace una masa homogénea y se deja reposar en un bowl en el refrigerador

Se cortan los pimentones en batones o brunoise (si a los niños no les gusta el pimentón), la zanahoria se ralla, el brócoli se limpia lo mejor que se puede sin desarmarlo, la espinaca se corta en chiffonade (un corte específicamente para hojas), el pollo se cocina en agua para poder desmenuzar este, los huevos se ponen a cocinar en agua para hacer huevos duros y proceder a moler estos para su integración a la preparación, todo se cocina previamente, para meter estos en un molde, donde está la masa debe estar previamente estirada y cocinada con los bordes dorados en este molde para después llevar a horno, con las verduras y el pollo previamente cocinado junto a estas.

Este se deja unos 15 minutos dentro del horno, se revisa constantemente para revisar que el queso este gratinado casi ya a un color dorado.

El tomate 15olmas se corta en gajos para deshidratar y las hojas de apio también se deshidratan y se agregan una vez ya terminado para decorar por encima.

**Tortilla de acelga acompañada de papas al horno, con salsa de champiñones, ensalada de tomate de Rengo, decorando con unas hojas de perejil.**

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNI.</b>
Acelga	2	Uni
Papas	0,18	Kg
Cebolla	0,24	Kg
Zanahoria	0,003	Uni
Pimentón	0,2	Uni
Huevo	0,2	Uni
Tomate	0,2	Uni



**MISE EN PLACE:**

- Lavado de manos.
- Medir los ingredientes.
- Higienización de utensilios.
- Lavado de productos.

**PREPARACIÓN:**

- Lavar correctamente la acelga y picarla con la mano, rayar la zanahoria.
- Mezclar ambas verduras con los huevos, harina y condimentar a gusto.
- Cocer las papas hasta que estén blandas.
- Retirarlas del agua.
- Calentar sartén con un poco de aceite a fuego medio.
- Formar un círculo con nuestra mezcla, aplastar levemente y cocinar por 5 minutos por lado.
- Servir papas junto con la tortilla, frío o caliente (opcional).
- Pelar tomate y cortarlo.
- Condimentar ensalada de tomate de Rengo con aceite de oliva originario de Lolol, con un toque de sal de nuestro querido Cahuil.
- Rectificar sabores y montar.

**MONTAJE:**

- Servir tortilla de acelga con las papas en un plato bajo, colocando la salsa sobre las papas (opcional)
- En un pocillo aparte montaremos la ensalada de tomate, que será decorado con un toque de cilantro

**Pechuga de pollo al sartén acompañado con un guiso de quinua con cebolla, choclo, zapallo italiano, zanahoria, pimentón rojo y verde.**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Quinua	0.1	Kg
Zanahoria	0.05	Kg
Cebolla	0.05	Kg
Zapallo Italiano	0.075	Kg
Pimentón Rojo	0.05	Kg
Pimentón Verde	0.05	Kg
Pechuga	0.5	Kg
Sal	0.007	Kg
Aceite	0.01	Lt
Cúrcuma	0.002	Kg



**MISE EN PLACE:**

Preparar mise en place de materias primas seleccionar y medir ingredientes  
Preparar higienización de utensilios  
Realizar el proceso de lavado y higienizar insumos que lo requieran  
Luego cortar vegetales: cebolla, zapallo italiano, pimentón verde, pimentón rojo y zanahoria en corte brunoise.

**PREPARACIÓN:**

- Remojar la quinua en agua por alrededor de 15 minutos y colar
- Luego la lavamos en el colador con agua fría, para que no quede amarga
- Calentamos a fuego medio el aceite en una olla la cebolla y el zapallo italiano
- ya que está preparada la mise en place de las verduras se integran mediante su cocción (zanahoria, pimentón rojo y verde)
- agregamos 1 litro de agua hirviendo
- Una vez cocidas las verduras se le integra la quinoa (con un tostador bajo la olla) y se revuelve incorporando la cúrcuma y la sal
- se deja cocinar durante 20 minutos hasta que el agua se evapore y los ingredientes estén blandos
- en un sartén con aceite agregar el pollo y dorarlos por ambos lados y a fuego bajo dejar que se cocine y quede listo

**EMPLATADO:**

En un plato hondo poner el guiso de quinua y con la pechuga de pollo arriba del guiso

## Posta rosada salteada con tomate, cebolla, choclo y especias.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Choclo en grano	0,2	Kg
Tomates	0,6	Kg
Posta rosada	0,5	Kg
Albahaca	0,01	Kg
Ajo	0,006	Kg
Aceite vegetal	0,02	Lt
Cebolla	0,2	Kg
Agua	0,5	Lt
Sal	0,06	Kg



### MISE EN PLACE:

- Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes)
- Preparar mise en place de cuchillos
- Realizar el proceso de lavado e higienización de insumos y lugar de trabajo.

### PREPARACIÓN:

- Cortar posta en bastones cortos
- Cortar la cebolla en pluma y el ajo en mini cuadritos
- Cortar el tomate en 4 partes
- Saltear la carne
- Agregar la cebolla, ajo y tomates
- Incorporar el agua para humectar la mezcla
- Cocinar de 5 a 8 minutos a hervor suave
- Agregar el choclo, la albahaca y cocinar por 5 minutos más
- Rectificar sabores con condimentos q usted estime necesario
- En un plato hondo servir caliente y decorar con una hoja de albahaca (también se puede servir en un plato plano acompañado de arroz blanco).

## Estofado de posta de vacuno con papas y chips de zanahoria deshidratados.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Carne de vacuno	0.8	Kg
Papas	1	Kg
Zanahorias	0.5	Kg
Cebolla	0.25 a 0.5	Uni
Ajo	0.05	Kg
Laurel	2 a 3 hojas	
Sal y pimienta al gusto		
Agua		



### MISE EN PLACE:

- Limpiar lugar de trabajo.
- Medir ingredientes.
- Lavar y pelar papas y zanahoria.
- Cortar papas en permitiere y chips, zanahorias en rondelle y cebolla en brunoise.
- Agua suficiente para cubrir los ingredientes en la olla.
- Precalentar el horno a 180°

### PREPARACIÓN:

- Cortar la carne en trozos y agregarlos en una olla grande a fuego medio-alto, con un poco de aceite.
- Dóralos por todos los lados hasta que estén bien sellados y dorados. Esto puede tomar unos 5-7 minutos. Retirar la carne de la olla y reservar.
- Agregar en la misma olla la cebolla y ajo picados y sofreír hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 3-4 minutos.
- Regresar la carne dorada a la olla junto con cualquier jugo que haya soltado. Agregar 2/3 de las papas cortadas en cubos y 2/3 las zanahorias en rodajas.
- Agregar suficiente agua para cubrir los ingredientes, añadir unas hojas de laurel y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Llevar el estofado a ebullición, luego reducir el fuego a bajo y dejar cocinar a fuego lento y tapado durante aproximadamente 1.5 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna y las verduras estén cocidas.
- Durante la cocción, remover ocasionalmente y agregar más agua si es necesario para evitar que se seque demasiado.
- Mientras colocar las rodajas de papa y de zanahoria en una bandeja para hornear forrada con papel mantequilla.
- Rocíar las rodajas de zanahoria con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta al gusto.

- Hornea en el horno precalentado durante 15-20 minutos, o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas.
- Servir el estofado caliente en platos individuales, asegurando de incluir carne, papas y zanahorias en cada porción.
- Decorar cada plato con algunos chips de papa y zanahoria deshidratados crujientes.

## Lentejas gratinadas con verduras .

Producto	Cantidad	Unidad
Lentejas	0,35	KG
Zanahoria	2	Unidades
Berenjena	1	Unidad
Cebolla	1	Unidad
Harina	0,06	KG
Mantequilla	0,04	KG
Queso rallado	0,075	
Caldo de verduras	750	ML
Aceite		
Sal	0,005	KG
Pimienta	0,001	KG



### MISE EN PLACE:

Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes).  
Realizar el proceso de lavado y/o higienización a los insumos que lo requieran.

### PREPARACIÓN:

Remojar las lentejas por 12 horas.

Pelar la berenjena y cortarla en brunoise, ponerla en un bowl con agua y sal durante 10 minutos (para quitar el amargor).

Picar zanahoria y cebolla en brunoise.

En una olla agregar un poco de aceite y sofreír la cebolla por 10 minutos a fuego bajo, una vez pasado el tiempo agregar la zanahoria y sofreír 5 minutos, por ultimo las berenjenas bien escurridas y sofreír por otros 5 minutos. Enjuagar las lentejas previamente remojadas y escurrir, poner en una olla y agregar las verduras, cubrir con agua, poner a hervir a fuego fuerte por 2 minutos, luego a fuego bajo por 40 minutos, vigilando que no queden secas, pero tampoco que tengan mucho caldo.

Fundir la mitad de la mantequilla en un sartén, agregar la harina para que se dore, verter poco a poco el caldo de verduras caliente, remover hasta que espese (a esto se le llama Veluté) y agregamos sazón.

Una vez listas las lentejas poner en una budinera apta para horno, agregar encima la veluté, poner el queso rallado junto a la mantequilla en la superficie, y llevar a horno hasta que el queso esté gratinado, servir caliente.

## Tortilla de zanahoria con atún

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Zanahoria	0.2	kg
Cebolla	0.1	kg
Atún	1	tarro
Sal	CN	
Harina	CN	
ajo	CN	
huevo	1	Uni.



### MISE EN PLACE:

Higienizar los utensilios, estación de trabajo e Insumos

### Preparación:

- Junta la zanahoria rallada, cebolla con atún en un bol. Posteriormente agrega el huevo y revolver.
- Agrega la harina a la mezcla, revolviendo en mientras la agregas. Luego agrega sal, ajo, y demás condimentos a tu gusto.
- En un sartén de teflón agrega un poco de aceite y vierte toda la mezcla tapándola con una tapa de vidrio preferentemente.
- Una vez que esté dorado el fondo de la tortilla (que puedes corroborarlo si al tomar el sartén la tortilla se mueve sin dificultad), da vuelta la tortilla con ayuda de la tapa para que dore por el otro lado y cocinar por algunos minutos hasta que el huevo esté cocido.
- Retirar de la sartén, cortar y servir.

## Salteado de pastas acompañado de pollo a la plancha con choclo, pimentón verde, pimentón rojo, brócoli al vapor y salsa de tomate de rengo

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Espirales	0,25	Kg
Pollo	0,3	Kg
Choclo	0,1	Kg
Brócoli	1	Unidad
Sal	0,007	Kg
Pimentón rojo	0,1	Kg
Pimentón verde	0,1	Kg
Aceite de oliva	0,01	LT
Cebolla	0,1	Kg
Mermas del tomate	0,2	Kg



### MISE EN PLACE:

- Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes)
  - Preparar mise en place de utensilios
  - Realizar el proceso de lavado y/o higienización de los insumos que lo requieran

### PREPARACIÓN:

- Comenzamos llevando los fideos a cocción en una olla por 8 - 12 min
- Cortamos todos los ingredientes del salteado, los pimentones y la cebolla en juliana y cocemos el choclo.
- Quitamos el tallo al brócoli y cortar en trozos para luego darle cocción en agua por 4 minutos
- En una sartén sellamos el pollo a temperatura alta
- Cuando el pollo este sellado por todas sus caras, bajamos temperatura
- Incorporamos todos los vegetales del salteado
- Ya teniendo todo cocido lo mezclamos en la misma olla de los fideos
- Lo servimos en platos hondos

**Pollo a la plancha con salsa de vino blanco acompañado de un puré de papas picante decorado con tomate salsero de Requínoa**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Papa	5	Unid
Tomate salsero	3	Unid
Leche	0,2	Kg
Mantequilla	0,12	Kg
Crema	0,12	Kg
Harina	0,04	Kg
Puerro	1	Unidad
Ajo	2	Dientes
Pollo	1	Pechuga
Pimienta	C/N	
Sal	C/N	
Vino blanco	0,18	Kg
Merquén	C/N	



**MISE EN PLACE:**

- Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes).
- Realizar la mise en place de utensilios e insumos.
- Realizar el proceso de lavado y/o higienizar los insumos que lo requieran.

**PREPARACIÓN:**

- Cortar papas en cuartos y luego cocer hasta que la papa esté blanda.
- Colar papas y aplastar, seguidamente agregar 80 gr de mantequilla y leche poco a poco, añadir sal y merquén y remover hasta obtener una textura homogénea. Rectificar sabor
- Filetear pechuga de pollo y luego sellar pollo por ambos lados un par de minutos y salpimentar.
- Luego cocinar a fuego medio suave hasta que el pollo esté bien cocido y jugoso por dentro.
- Cortar puerro en slice y muele ajo.
- Calentar 40 gr de mantequilla a fuego medio y agrega ajo y puerro previamente cortado.
- Posteriormente agregar vino blanco y crema, luego salpimentar, seguidamente subir fuego hasta que hierva.
- Luego de hervir la salsa bajar a fuego medio y agregar harina, revolver hasta que quede una salsa cremosa, luego bajar fuego y servir.
- Cortar tomate en láminas y decorar.
- Se montará suponiendo que nuestro plato es un reloj, por lo que el puré se montará a la 12, el filete de pollo irá a las 6, la salsa de vino tinto recorrerá desde las 3 hasta las 6, finalmente el tomate estará a las 9.

## Fetuccini con Salsa Alfredo y jamón acompañado de zapallo italiano y adornado con albahaca.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Fetuccini	400	Gr
Aceite	10	MI
Crema de Leche	400	MI
Queso rallado	100	Gr
Sal	6	Gr
Pimienta	4	Gr
Nuez moscada	3	Gr
Agua	4	Lt
Zapallo italiano	200	Gr
Albahaca	6	Gr
Jamón	200	Gr



### MISE EN PLACE:

- Seleccionar y pesar materias primas.
- Preparar el mise en place de los utensilios.
- Realizar higienización de utensilios e insumos.

### PREPARACIÓN:

- Colocar la pasta en agua hirviendo con sal a gusto por 9 minutos aproximadamente.
- Mantener a ebullición suave con la olla tapada, revolver de vez en cuando.
- Cortar el zapallo italiano a lo largo y delgado, igual a la forma del fideo y cocinar.
- Cortar el jamón en tiritas, reservar.
- Mientras se cocina, colocar a fuego medio una sartén y agregar un poco de aceite, crema de leche y queso rallado.
- Llevar a hervir hasta que se integren por completo.
- Cuando la salsa esté cremosa, aliñar y agregar la nuez moscada junto con el jamón.
- Escurrir la pasta y agregarlos a la sartén con la salsa, mezclar con cuidado hasta que se integren.
- Servir caliente.

### GARNITURA:

- Adornar por encima con albahaca

## Dolmas de repollo con relleno de Pollo y Arroz.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Hoja de repollo	1	Unidad
Arroz	0,1	Gramos
Cebolla morada	0,050	Gramos
Perejil	0,005	Gramos
Aceite vegetal	0,01	Mililitros
Sal	0,005	Gramos
Pimienta	C/N	Gramos
Pechuga de pollo	0,125	Gramos
Ajo	0,005	Gramos
Limón	0,01	Gramos
orégano	0,005	Gramos



### MISE EN PLACE:

Preparar mise en place de los ingredientes, utensilios a usar.  
Higienizar los ingredientes e implementos a usar.

### PREPARACIÓN:

cocinar el arroz y dejar enfriar

Calentar el sartén con un poco de aceite, saltea la cebolla cortada en brunoise junto con el ajo has que estén dorados

Agregar la pechuga de pollo picada y cocina hasta que esté completamente cocida y dorada

Mezclar el arroz cocido con la mezcla de pollo cebolla y ajo, añadir el perejil picado e chiffonade, juego de limón, sal y pimienta al gusto

Coloca una cucharada de mezcla en el centro de la hoja de repollo y enrolla firmemente

Coloca las 25 dolmas en una sartén cubriéndolo con agua

Cocinar a fuego lento durante hasta que las hojas estén tiernas y el relleno este caliente.

Servir en un palto bajo con aderezo a gusto.

# Panadería

## Tortilla de rescoldo

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Harina	0.1	kg
Sal de mar	0.005	kg
Agua	0.06	lt
Bicarbonato	0,002	kg
Levadura seca	0,002	kg



### MISE EN PLACE:

- Higienizar todo los espacios e insumos a ocupar
- Hacer fuego con leña hasta que se vuelva cenizas
- Calentar el agua hasta que esta tibia (no caliente)
- Disolver la levadura en el agua

### PREPARACIÓN

- En un mesón, poner la harina y formar un anillo en el centro
- Incorporar la sal y la levadura en el anillo
- Agregar la levadura en el centro
- Amasar durante unos minutos hasta que formes una masa consistente y homogénea
- Dejar descansar la masa cubierta con un paño 30 minutos
- Ovillar la masa y dar la forma de tortilla con los dedos
- Pinchar la tortilla con un tenedor
- Tapar con un paño y dejar leudar una hora
- Hornear cubierta con cenizas por 20 minutos

## Pan Integral.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Harina Integral	0,125	Kilos
Levadura Seca	0,003	Kilos
Sal	0,005	Kilos
Aceite	0,005	Litro
Agua	0,075	Litro



### MISE EN PLACE:

Pesar los ingredientes.  
Higienizar utensilios a usar y mesa de trabajo.  
Precalentar el horno a 180°

### PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente la Harina y esparcir sobre ella la sal, mezclar y colocar en el centro la levadura, el aceite de oliva y de a poco ir incorporando el agua. Unir los ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea, sin grumos.

Dejar reposar para que la **levadura** eleve el pan hasta que la masa duplique su volumen. Mejor si dejamos la masa en un lugar cálido.

Después de que la masa haya duplicado su tamaño, le retiramos el gas presionándola levemente con la punta de los dedos y volvemos a amasar hasta que quede una masa tierna y lisa.

Formamos pequeños bollos con ayuda de las manos y llevamos a un recipiente para horno para dejar elevar nuevamente, hasta que los bollos de pan integral dupliquen su volumen.

Posteriormente horneamos en horno fuerte durante 25-30 minutos.

## Pan pita

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Harina leudante	0,25	KG
Sal	0,001	KG
Aceite	0,01	Cc
Agua	0,125	Cc



### MISE EN PLACE:

Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes).  
Realizar el lavado de utensilios.

### PREPARACIÓN:

Poner dentro de un bowl la harina, en el centro una pizca de sal.  
Agregar las cucharadas de aceite o una cucharada de manteca derretida.  
Integrar lentamente el agua tbiaen pequeñas cantidades (depende de cuánto tome la harina).  
Amasar, cuando se forma una masa lisa dividir en porciones, dar forma redonda como pelotas de tenis, tapar con film, dejar descansar 20 minutos a temperatura ambiente.  
Una vez pasado el tiempo aplastar ligeramente cada uno, dar forma circular con un rodillo de cocina (uslero), dejar descansar 20 minutos.  
Cocinar en lata precalentada a temperatura medio-alta, por 5 a 7 minutos, otra forma de hacerlos es en el sartén.

## Baguette

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI.
Harina	500	Gr
Levadura en polvo	5	Gr
Agua tibia	330	MI
Sal	10	Gr



### MISE EN PLACE:

- Seleccionar y pesar materias primas.
- Preparar el mise en place de los utensilios.
- Realizar higienización de utensilios e insumos.
- Precalienta el horno a 250 grados con calor arriba y abajo y sin ventilador

### PREPARACIÓN:

- Coloca el agua en un bol y añade la levadura. Mueve un poco hasta que se disuelva y añade la harina.
- Incorpora la sal. Mezcla los ingredientes hasta formar una masa. Cuando no puedas trabajar la masa dentro del bol, pásala al mármol.
- Amasa. Pon un poco de harina en la superficie de trabajo y amasa la masa con las manos durante aproximadamente 5 minutos hasta que la masa esté lisa.
- Deja que repose la masa. Pon un poco de aceite de oliva en el bol, coloca la masa dentro, y tápalo con film de cocina. Espera, aproximadamente dos horas o hasta que doble su tamaño.
- guardar la masa es dentro del horno apagado y frío.
- Forma las barras de pan. Vuelca la masa en el mármol y extiéndela con las manos. Divide la masa en 4 partes iguales.
- Enrolla sobre sí misma cada parte. Ahora, aplasta cada parte y ve enrollando. Sella con las manos y ruédala un poco para darle forma de baguette.
- Presiona las puntas y déjala sobre la bandeja de horno encima de papel de horno. Hazle unos dobleces al papel para que las barritas mantengan la forma.
- Deja reposar el pan. Tapa la bandeja con papel film y un trapo y deja reposar durante 30 o 45 minutos.
- Hazle cortes al pan. Haz tres cortes con decisión a cada barra a lo largo ayudándote de una cuchilla o un cuchillo bien afilado. Es muy importante que observes el vídeo para que te quede una barra con una bonita forma.
- Introduce las barras en el horno ayudándote del papel. La bandeja tiene que está bien caliente. Añade un vaso de agua caliente en la bandeja que has colocado en la base del horno. Hornea durante diez minutos y retira la bandeja con agua. Hornea durante 10 minutos más o hasta que las barras estén bien doraditas.

## Churrascas integrales

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNI.</b>
Harina integral	1	Kg
Aceite	0,075	Lt
Sal	0,007	Kg
Agua	0,35	Lt



### MISE EN PLACE:

- Preparar mise en place de materias primas (seleccionar y medir ingredientes)
- Preparar mise en place de utensilios
- Realizar el proceso de lavado y/o higienización de los insumos que lo requieran
- Calentar agua a 40°C

### PREPARACIÓN:

- Agregar en un bowl la harina, aceite y sal
- Agregar poco a poco el agua tibia, amasar hasta tener una masa suave
- Dejar reposar la masa 30 minutos, dividir la masa en pequeños bollos y aplastar levemente
- Calentar un sartén y cocer los panes por ambos lados hasta que estén dorados

## Pan de avena al sartén

PRODUCTO	CANTIDAD	UNI
Harina de avena	500	gr
Sal	10	gr
Polvo de hornear	15	gr
Mantequilla	60	gr
Agua tibia	200	cc



### MISE EN PLACE:

- Limpiar lugar de trabajo.
- Medir ingredientes.
- Derretir la mantequilla, sin fundirla por completa.

### Instrucciones:

- En un tazón grande, tamiza la harina de avena, la sal y el polvo de hornear, también agregar la mantequilla derretida a la mezcla de harina y mezcla bien.
- Incorporar gradualmente el agua tibia mientras revuelves la mezcla con una cuchara de madera o una espátula, hasta que se forme una masa suave y elástica. Es posible que no necesites usar toda el agua, así que agrégala poco a poco.
- Amasar la masa
- Transfiere la masa a una superficie enharinada y amasa durante unos 5-7 minutos, hasta que esté suave y elástica. Divide la masa en porciones del tamaño de un puño y forma bolas.
- En una superficie enharinada, aplana cada bola con las manos o con un rodillo para formar discos de aproximadamente 1/2 centímetro de grosor.
- Calienta un sartén grande a fuego medio y engrásalo ligeramente con aceite.
- Coloca los discos de masa en el sartén caliente y cocínalos por 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos por dentro.
- Si es necesario, agrega un poco más de aceite al sartén entre lotes para evitar que los discos se peguen. Una vez cocidos, retirar el pan del sartén y colocarlo sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

## Churrascas

### PRODUCTOS CANTIDAD UNIDAD:

- Harina (500 gramos)
- Polvo de hornear (10 gramos)
- Aceite (10 gramos)
- Manteca (125 gramos)



### MISE EN PLACE:

- Lavado de manos.
- Medir los ingredientes.
- Higienización de utensilios.

### PREPARACIÓN:

- Incorporar todos los ingredientes y mezclar hasta formar una masa homogénea y lisa, cocinar a elección (sartén, horno, parrilla).



Programa de  
**Apoyo a la  
Seguridad  
Alimentaria**



## Pan ciabatta

<b>PRODUCTO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNI.</b>
harina	0,5	Kilo
Levadura seca	0,008	Kilo
sal	0,01	Kilo
agua	0,3	Litro
Aceite de oliva	0,05	Litro

### **MISE EN PLACE:**

Higienización de manos, limpiar mesones y utensilios  
Medir los ingredientes  
Tamizar la harina

### **PREPARACIÓN:**

Mezclar todos los ingredientes secos  
Formar un volcán  
Incorporar al centro del volcán la levadura  
Comenzar a formar la masa, incorporando el agua de forma gradual y constante  
Incorporada la totalidad del agua, incorporar el aceite de la misma forma  
Amasar por 10 a 15 minutos hasta obtener una masa homogénea y elástica  
Poner la masa en un bol con aceite de oliva y dejar fermentar a temperatura ambiente por 20 minutos cubierto papel film  
Volcar la masa sobre el mesón enharinando y cortar en trozos del grosor de 80grs  
Procurar no desgastificar demasiado la masa  
Dejar fermentar de nuevo antes de hornear  
Hornear con un poco de vapor por unos 20 minutos a 200°C