

¡CUIDA DE TODOS CON ESTAS SALUDABLES RECETAS!



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Harina Unimarc sin polvos de hornear Unimarc Bolsa 1 Kg.
- Polvos de hornear Royal 100 g.
- Azúcar grado 2 Unimarc 1 kg.
- Margarina pan Calo 250 g.
- Huevo grande blanco Unimarc 6 un.
- Aceite vegetal Cristal 900 cc.

Revisa si tienes en tu casa: 1 limón.

CALZONES ROTOS CHILENOS

INSTRUCCIONES

- 1 Comenzamos tomando la azúcar granulada y la vertemos en una licuadora o procesadora para transformarla en azúcar flor.
- 2 En un bowl ponemos tres cucharadas de azúcar flor, incorporamos tres tazas de harina, una cucharada de polvos de hornear, 2 cucharadas de margarina, dos huevos, ralladura de limón, y un poco de agua. Mezclamos todo hasta formar una masa homogénea. Como tip, pueden agregar una pizca de sal para resaltar los sabores.
- 3 Sacamos la masa del bowl y seguimos amasando hasta lograr que nuestra masa quede perfecta.
- 4 Al mismo tiempo ponemos a calentar el aceite en un sartén para freír nuestros ricos Calzones Rotos.
- 5 Para estirar la masa añadimos un poco de harina en el mesón de cocina, ponemos la masa, la estiramos y la cortamos en partes iguales para darle una forma rectangular. Una vez cortados nuestros calzones rotos, les hacemos un corte en el medio y para darle la forma final pasamos una de las puntas por el espacio que nos quedó.
- 6 Agregamos nuestros calzones rotos al aceite caliente y los dejamos freír por unos 4 minutos hasta que doren. Una vez que estén con el color que queremos freír los retiramos del aceite y los ponemos en una fuente con toalla absorbente para quitar el exceso de aceite. Espolvoreamos con azúcar flor.
- 7 Para emplatar, vertemos mermelada en un pequeño bowl, lo ponemos en medio de un plato y finalmente agregamos nuestros calzones rotos.



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

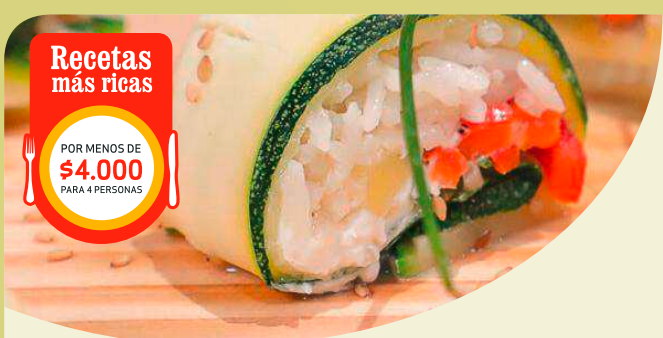
- Papas medianas 5 unidades
- Leche semidescremada Unimarc, tetra 1 lt.
- Crema espesa Soprole larga vida 200 ml.
- Jamón Sandwich PF Granel 200 gr.

Revisa si tienes en tu casa: Sal, pimienta, perejil y 1 trozo de mantequilla.

PAPAS A LA CREMA

INSTRUCCIONES Duración total receta: 40 Minutos.

- 1 Pelar las papas y cortarlas en rodajas. Verter aceite en un bowl y acomodarlas.
- 2 Mezclar en una olla medio litro de leche, crema, sal, pimienta y un trozo de mantequilla. Calentar por unos minutos.
- 3 Cortar el jamón en pedacitos, freírlos en aceite por 5 minutos y sumarlo a la mezcla.
- 4 Verter la mezcla en el bowl con las papas e ingresarlas al horno por 40 minutos a 180 °C para gratinarlas.
- 5 Sacar del horno, emplatar y decorar con un poco de perejil. ¡Ya está lista nuestra deliciosa receta para toda la familia!



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Arroz 2 tazas.
- Zapallo italiano 2 un.
- Queso crema 1 un.
- Pimentón verde o rojo 1 un.
- Ciboulette 1 paquete.

SUSHI DE ZAPALLO ITALIANO

INSTRUCCIONES Duración total receta: 50 Minutos.

- 1 Cortamos el zapallo italiano en láminas delgadas. Una vez cortadas sumergimos en un bowl con agua hervida durante 1 minuto. Luego retiramos y sumergimos en un bowl de agua con hielo. De esta forma las láminas quedarán más blandas y será más fácil poder manipularlas cuando armemos nuestros rolls.
- 2 Luego de lavar el arroz para eliminar el almidón, cocemos las 2 tazas durante 20 minutos a fuego medio. Agregamos una pizca de vinagre y otra de azúcar.
- 3 El queso crema lo mantenemos en el congelador durante 10 minutos, ya que debemos lograr una consistencia firme.
- 4 Tomamos el pimentón verde o rojo y lo asamos en el quemador durante unos 5 a 10 minutos. Una vez listo, retiramos, dejamos enfriar y sacamos la cáscara. Luego de eso cortamos en tiritas.
- 5 Una vez que estén todos los ingredientes preparados, comenzamos con el armado del sushi. Sobre el papel film colocamos nuestra lámina de zapallo italiano, agregamos una porción de arroz, seguimos con trocitos de queso crema y pimentón asado. Terminamos agregando el ciboulette.
- 6 Luego envolvemos nuestro rollo y usamos un individual de bambú y si no tienen usamos una revista con un alusa plast para armar el rollo y luego cortamos en trocitos. Finalmente emplataamos, decoramos y estamos listos para servir!



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Azúcar granulada Unimarc 1 kg.
- Huevo grande blanco Unimarc 6 un.
- Zanahoria bolsa 1 kg.
- Harina sin polvos de hornear Unimarc 1 kg.
- Bicarbonato Marco Polo 30 gr.
- Canela molida Gourmet sobre 15 gr.
- Polvos de hornear Imperial 100 gr.

Revisa si tienes en tu casa: Sal, Pimienta, Aceite, 1 1/2 taza de harina, Huevo y 300cc de Leche.

QUEQUE DE ZANAHORIA

INSTRUCCIONES Duración total receta: 50 Minutos.

- 1 Para realizar este queque de zanahoria, coge un recipiente con la capacidad suficiente y añade todos los ingredientes, excepto la harina, y bátelos bien. Por otra parte, precalienta el horno a 180° C.
- 2 Cuando tengas todos los ingredientes mezclados, incorpora la harina poco a poco y sin dejar de batir. Es importante que la tamicos previamente para que te sea más fácil integrarla a la masa de queque de zanahoria. Además, así asegurarás también que el resultado final que obtengas sea un queque de zanahoria esponjoso y firme.
- 3 Una vez tengas la masa del bizcocho de zanahoria lista, unta un poco de mantequilla en un molde apto para horno, o espolvorea harina, y vierte en él la masa. Hornea el queque casero durante 40 minutos, aproximadamente. El tiempo final variará en función de la potencia del horno, por lo que deberás vigilarlo mientras se hornea.



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Espinacas 1 bolsa.
- Puré de papas Unimarc instantáneo, caja 125 gr.
- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.
- Queso ranco laminado Colun 150 gr.
- Marraquetas 2 un.

Revisa si tienes en tu casa: Sal, Pimienta, Aceite, 1 1/2 taza de harina, Huevo y 300cc de Leche.

CROQUETAS DE ESPINACA CON PURÉ

INSTRUCCIONES Duración total receta: 50 Minutos.

- 1 En un sartén con aceite, freír el sofrito y salpimentar. Una vez cocinado, reservar. Cortar la espinaca fina y mezclar con el sofrito en una budinera. Reservar un poco de sofrito para cocinar el puré.
- 2 Luego, cortar la marraqueta en porciones pequeñas, dejarlo en una budinera rociados con aceite de oliva y hornearlo a 160 °C. Cuando estén dorados, retirar del horno y pasar por la licuadora para hacer el pan rallado.
- 3 Para preparar el puré, mezclar dos tazas de agua hervida y una taza de leche en una olla. Agregar el puré en polvo, un poco del sofrito para darle color, salpimentar y revolver.
- 4 Para cocinar las croquetas, cortar el queso en cuadritos pequeños y añadirlo a la espinaca. Luego, verter una taza de leche con un poco de harina y sal en un pocillo, mezclar hasta que no queden grumos. Vaciar la mezcla en la espinaca y revolver. Con ésta ya lista, comenzar a formar las croquetas con las manos.
- 5 En otro pocillo, batir un huevo con una pizca de sal y reservar. Cuando las croquetas estén formadas se pasan primero por el huevo y luego por el pan rallado, que ya teníamos reservado. Finalmente se frien en un sartén con aceite caliente.
- 6 Retirar las croquetas del aceite y dejarlas en un plato con papel absorbente. Para montar los platos, poner una porción de puré al lado las croquetas y estamos listos para disfrutar de una exquisita preparación en familia.



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Filetitos de pollo Fundo Rio Alegre bolsa 800 gr. \$ 2.190 **OFERTA**
- Sofrito Frutos del Maipo, 150 gr. \$ 590
- Marraqueta 200 gr. \$ 210
- Aji verde granel 70 gr. \$ 250
- Crema Larga Vida La Lechera Nestle 200 ml. \$ 750 **OFERTA**

TOTAL RECETA \$ 3.990

¡Aprovecha esta receta para 4 personas por menos de \$4.000!

Revisa si tienes en tu casa: Aceite, Sal y Pimienta.

Vigencia oferta Pollo: 31 de agosto. Vigencia oferta Crema: 07 de julio.

PICANTE DE POLLO

INSTRUCCIONES Duración total receta: 40 Minutos.

- 1 Cocer la pechuga de pollo con sal por 40 minutos en una olla con agua. Cuando esté lista, desmenuzar. Reservar el caldo de pollo.
- 2 Cortar el aji verde en hebras delgadas. En un sartén, calentar el aceite a fuego medio. Luego, agregar el sofrito y el aji cortado y cocinar 4 a 6 minutos o hasta que se descongele bien. Agregar el pollo desmenuzado y sazonar con sal y pimienta a gusto.
- 3 Apagar el fuego y luego agregar la crema y mezclar bien.
- 4 Cortar las 2 marraquetas en rebanadas pequeñas y tostar.
- 5 Agregar el caldo a la mezcla de pollo, revolver y servir decorado con las tostadas.



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Jurel Unimarc 425 gr \$ 1.050
- Sofrito con ajo Minuto Verde 150 gr. \$ 370
- 1,2 kg. Papas granel (7 papas medianas) \$ 1.148
- Romero deshidratado Gourmet 10 gr. \$ 390
- 200 gr. Marraqueta elaboración propia \$ 460

TOTAL RECETA \$ 3.768

¡Aprovecha esta receta para 4 personas por menos de \$4.000!

Revisa si tienes en tu casa: 1 Huevo, Sal, Aceite y Pimienta.

HAMBURGUESAS DE JUREL CON PAPAS AL ROMERO

INSTRUCCIONES

- 1 Lavar las papas con cáscara y cortarlas en cubos. Luego, echarlas a cocer en una olla con 1 litro de agua caliente, agregar una pizca de sal, aceite, romero y dejar cocinando 15 a 20 minutos o hasta que estén cocidas. Posteriormente colar las papas.
- 2 Calentar un sartén con una pizca de aceite y freír el sofrito. Mientras se sofríe, agregar un poco de agua, revolver y luego reservar la mitad.
- 3 En un bowl poner el jurel previamente colado, con la mitad del sofrito y molerlo todo junto. Luego, rallar en el mismo bowl las 2 marraquetas (si es pan fresco se debe tostar y luego rallar), agregar 1 huevo y mezclar todo. Dividir la mezcla en 16 porciones haciendo bolitas, para posteriormente aplastarlas y ponerlas a freír en un sartén hasta que se doren.
- 4 En otro sartén, saltear las papas con una pizca de romero. Agregar la mitad de sofrito que reservamos, una pizca de sal, pimienta (opcional), un poco de agua y mezclar.
- 5 Servir en un plato 4 hamburguesas de jurel con papas salteadas al romero, y listo para disfrutar en familia.



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Coliflor Bandeja 1 un \$ 1.050
- Leche Natural Colún 200 ml. \$ 370
- Huevos grandes blanco Unimarc 6 un (2 un) \$ 330
- Queso rallado Reggianito Colun 40 gr. \$ 790
- Champiñón Bandeja 200 gr \$ 1.050
- 1 Cebolla Granel \$ 284

TOTAL RECETA \$ 3.874

Revisa si tienes en tu casa: Pimienta y Sal.

PASTEL DE COLIFLOR Y CHAMPIÑÓN (OPCIÓN VEGETARIANA)

INSTRUCCIONES

- 1 Comenzamos cortando la coliflor en trozos muy pequeños y la agregamos a una olla con aceite, añadimos leche y la agregamos. Dejamos cocinar por 20 a 25 minutos.
- 2 Luego cortamos la cebolla en cubos pequeños y la ponemos en un sartén con un poco de aceite, sal y pimienta. Cortamos los champiñones y los incorporamos junto a la cebolla para formar el sofrito. Revolvemos y dejamos cocinar por 5 minutos.
- 3 Una vez lista la coliflor con la leche, la procesamos para formar una especie de puré y dejamos enfriar en un bowl. Cuando se enfrió agregamos el pastel. Agregamos dos huevos a la mezcla y revolvemos.
- 4 En pocillos de greda, idealmente, agregamos nuestro sofrito de champiñón, añadimos nuestra mezcla de coliflor y finalmente el queso parmesano restante. Llevamos al horno por unos 10 minutos para que dore.
- 5 Para emplatar, una vez pasado el tiempo retiramos los pasteles del horno y montamos cada pocillo de greda sobre un plato.



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Hamburguesa**
 - 150 gr garbanzos
 - 1 palo de opio
 - 1 cebolla
 - 5g cilantro
 - 5gr perejil
 - 5gr cúrcuma
 - A gusto sal, aceite y comino
- Salsa de yogur**
 - 125 gr yogur natural
 - Jugo de 2 limones
- Acompañamiento**
 - 1/2 taza de tomate picado
 - 2 hojas de lechuga picada fina

“FALAFEL” HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

PREPARACIÓN

- 1 Retirar las impurezas de los garbanzos y remojarlos en abundante agua fría desde la noche anterior. Luego colarlos en un bowl, enjuagarlos y reservar.
- 2 Lavar las verduras. Pelar la cebolla y picarla junto con el opio.
- 3 Retirar el exceso de los tallos del cilantro y perejil; pelar y picar los dientes de ajo. Reservar.
- 4 Para el aliño, en un bowl mezclar ajo, comino, cúrcuma y sal.
- 5 En otro bowl o fuente con los garbanzos ya hidratados, agregar 100cc de agua, los vegetales picados y la mezcla de aliños, el cilantro y perejil. Mezclar.
- 6 En una licuadora poner la mezcla y moler hasta que quede como una masa y uniforme.
- 7 Una vez molida pasar a una fuente y revolver todo el contenido hasta obtener una pasta homogénea y consistente.
- 8 Con un calorador fino retirar el exceso de agua si se requiere.
- 9 Para freír el falafel, calentar en una sartén la cantidad de aceite necesaria para que tenga unos centímetros de profundidad, siempre a fuego medio (160°C)
- 10 Con dos cucharas, tomar un poco de la mezcla, formar pequeños óvalos y freírlos lentamente para que el garbanzo se logre cocinar al centro y dorar en la superficie, ocupando casi toda la capacidad del sartén, ir dándole vuelta a medida que se vayan dorando.
- 11 Retirar las bolitas de falafel ya fritas y ponerlas en papel absorbente sobre una budinera para eliminar el exceso de aceite.
- 12 También se pueden congelar las bolitas de falafel y freírlos posteriormente.

PARA LA SALSA DE YOGUR:

- 1 Lavar el limón y el ciboulette. Reservar.
- 2 Pelar y moler el ajo. Reservar
- 3 Exprimir los limones y colar el jugo. Luego picar finamente el ciboulette. Reservar
- 4 En un bowl colocar el yogur y todos los ingredientes anteriores, añadir sal y mezclar batiendo suavemente.



Recetas más ricas
POR MENOS DE **\$4.000** PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de quínoa
- 500gr de chocho grano congelado
- 2 tomates
- 1 palta
- 200gr vegetales verdes
- 1 tarro de atún
- Jugo de 2 limones
- 2 ramas de cilantro,
- Sal y aceite de oliva a gusto

ENSALADA DE QUÍNOA

PREPARACIÓN

- 1 Revisar la quínoa y retirar impurezas en caso de haber, lavarla mínimo 7 veces o hasta que salga el agua transparente, esta es la forma de eliminar la saponina, de lo contrario la preparación quedará amarga. La quínoa que se compra en el Supermercado no necesita este tratamiento, por lo general, viene procesada.
- 2 En un fondo con agua hirviendo con sal, poner a cocer la quínoa por 20 minutos. Colar y cortar la cocción con agua fría.
- 3 Poner a cocer el chocho, colar y cortar la cocción con agua fría. Reservar.
- 4 Lavar los vegetales. Pelar y picar en cubitos el tomate y los vegetales verdes como el opio, pepino, zapallos italianos, la idea es que el corte de los vegetales sea del tamaño de un grano de chocho. Reservar.
- 5 Pelar y picar las paltas en pequeños dados y reservar, exprimir limones, colar el jugo y reservar.
- 6 Picar finamente el cilantro sin tallo y reservar. Poner en una fuente la quínoa y todos los vegetales de la receta.
- 7 Aliñar con el jugo de limón, aceite y sal. Revolver y servir frío acompañado con huevo duro o atún.