







Recetario saludable y sustentable

Preparaciones saludables ideales para llevar una dieta equilibrada y sostenible.

Marjorie Mora y Karen Valenzuela
Nutricionistas
Dirección de Gestión y Desarrollo de Campus

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TEMUCO

PRÓLOGO

En un mundo donde las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación van en aumento, promover una cocina saludable, sabrosa y accesible se vuelve no solo necesario, sino urgente. Este recetario nace desde esa convicción: comer bien no tiene por qué ser complicado, costoso ni aburrido.

Las recetas que aquí encontrarás han sido diseñadas para aportar no solo sabor, sino también equilibrio nutricional, funcionalidad y sustentabilidad. Cada preparación se basa en ingredientes naturales, priorizando el consumo de vegetales, legumbres y alimentos poco procesados, alineándose con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Chilena y los criterios nutricionales de JUNAEB.

Este recetario está pensado para estudiantes, docentes, personal de apoyo y todas las personas que forman parte de nuestra comunidad universitaria. Las recetas son prácticas y versátiles. Son también una invitación a descubrir nuevas formas de cocinar y disfrutar, transformando platos clásicos en versiones más livianas, nutritivas y creativas.

Queremos que este recetario sea más que una colección de recetas: que sea una herramienta para cultivar hábitos, despertar la curiosidad por una cocina más consciente y celebrar el acto de alimentarnos como una forma de cuidado propio y colectivo.

Esperamos que cada preparación sea un pequeño paso hacia una alimentación más saludable, sostenible y deliciosa.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TEMUCO

““El arte de cocinar bien es aquel que une el sabor, la salud y la conciencia.”
— Anónimo



Recetas

01



Barras energéticas

02



Arroz coliflor

03



Pizza de zanahoria

04



Pan de lentejas

05



Rolls de verduras

06



Snack de zanahoria

07



Milanesa de berenjenas.

08



Tallarines de zapallo italiano

09



Ceviche de chanpiñones



Barra energética de plátano y frutos secos

Dificultad:	Tiempo de preparación:	Número de comensales:
Fácil.	**15 minutos.**	**10 unidades**

Ingredientes:

- 1 plátano maduro grande
- 2 huevos
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cdita de canela en polvo
- 1 cda de miel (opcional)
- 2 cdas de nueces picadas
- 2 cdas de cranberries deshidratados (sin azúcar añadida)
- 1 cda de linaza molida
- 2 cdas de chips de chocolate amargo o frutos secos a elección
- 2 cdas de coco rallado sin azúcar

Valoración nutricional:

🌾 Fuente natural de fibra, potasio, omega 3 vegetal y antioxidantes.

🚫 Sin harinas refinadas ni azúcares añadidos industriales.

Preparación

1. Moler el plátano maduro hasta formar un puré.
2. Agregar los huevos, vainilla y canela; batir hasta integrar.
3. Incorporar la miel y mezclar bien.
4. Agregar nueces, cranberries, linaza, chips de chocolate (o frutos de tu elección) y coco rallado.
5. Verter la mezcla sobre una bandeja con papel mantequilla, aplastando bien hasta formar una capa compacta.
6. Hornear a 180 °C por aproximadamente 20 minutos o hasta dorar ligeramente.
7. Enfriar, cortar en porciones rectangulares y guardar en recipiente hermético.



Arroz de coliflor primavera

Número de comensales:	**4 porciones**
Dificultad:	**Fácil.**
Tiempo de preparación:	**20 minutos.**

Ingredientes:

- 1 coliflor mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada finamente
- 2 tazas de vegetales mixtos congelados (zanahoria, arvejas, choclo, porotos verdes, etc.)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cortar la coliflor en 4 partes y retirar hojas y tallos duros. Reservar solo las flores.
2. Procesar en un procesador de alimentos hasta obtener una textura similar al arroz.
3. En un sartén antiadherente a fuego medio-bajo, calentar el aceite de oliva.
4. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté transparente (2 minutos).
5. Incorporar el "arroz" de coliflor y los vegetales mixtos descongelados.
6. Saltear todo junto durante 5 minutos, revolviendo constantemente.
7. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Servir caliente.

Valoración nutricional:

⚡ Bajo en calorías y carbohidratos simples.
🌿 Alto en fibra, antioxidantes, vitaminas A y C.
🥦 Apto para dietas vegetarianas, veganas, sin gluten o hipocalóricas.
🍽️ Excelente alternativa al arroz tradicional para promover el consumo de vegetales.



Pizza de zanahoria

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
40 minutos.

Número de comensales:
10 unidades

Ingredientes:

Para la masa:

- 250 g de zanahoria (pelada y cortada en cubos)
- 2 huevos
- 5 cdas de harina de avena (o integral)
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cda de aceite de oliva
- Condimentos: sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón dulce

Para la cobertura:

- 1 cebolla en pluma
- ½ taza de tomates Cherry o tomate picado
- ½ taza de salsa de tomate natural
- Hojas de albahaca fresca
- Queso rallado (cantidad a gusto, ideal bajo en grasa)

Valoración nutricional:

🥕 Base rica en fibra, betacarotenos (provitamina A) y de bajo índice glicémico.

🥚 Aporta proteínas gracias al huevo y al queso.

🚫 Sin harinas blancas ni masa refinada.

Preparación

1. Lava, pela y corta las zanahorias en rodajas.
2. Agrega a una procesadora junto con:aceite de oliva, 1 huevo, sal a gusto y especies hasta formar un puré homogéneo
3. Incorporar la harina de avena y el polvo de hornear. Mezclar hasta obtener una masa espesa.
4. Verter la mezcla sobre papel mantequilla en una bandeja de horno, formando un círculo (no muy grueso).
5. Hornear a 200 °C durante 20–25 minutos o hasta que esté firme y dorada.
6. Mientras, saltear la cebolla y los tomates con un chorrito de aceite. Añadir sal, pimienta, albahaca y salsa de tomate. Cocinar hasta obtener una salsa espesa.
7. Retirar la base del horno, agregar la salsa y queso.
8. Volver al horno hasta que el queso esté gratinado. Servir caliente.

Pan de lentejas sin harinas



Número de comensales: **10 porciones**
Dificultad: **Media**
Tiempo de preparación: **40 minutos.**

Ingredientes:

- 400 g de lentejas secas
- 1 sobre (7 g) de levadura seca
- 120 ml de agua
- 50 ml de aceite de oliva
- Condimentos al gusto: sal, pimentón dulce, orégano, ajo en polvo, etc.

Preparación

1. Dejar las lentejas en remojo durante al menos 12 horas.
2. Enjuagarlas bien y escurrir.
3. Colocar las lentejas remojadas en una licuadora o procesador junto con el agua, aceite y condimentos. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Verter la mezcla en una budinera levemente aceitada o con papel mantequilla.
5. Dejar leudar por 40 minutos en un lugar cálido.
6. Hornear a 170 °C durante 35 minutos, o hasta que al pinchar salga seco.
7. Dejar enfriar antes de desmoldar y cortar.

Valoración nutricional:
🌱 Rica en proteínas vegetales, fibra y minerales como hierro y zinc.
🚫 Sin harinas refinadas ni gluten.
📉 Bajo índice glicémico: ideal para mantener niveles estables de azúcar en sangre.
🍽️ Alto poder saciante: ayuda a controlar el apetito de forma natural.
✅ Apta para dietas veganas, sin gluten y de control glicémico.



Rolls de verduras

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
30 minutos.

Número de comensales:
2 porciones grandes

Ingredientes:

- 1 zanahoria mediana
- 1 zapallo italiano mediano
- 2 huevos
- 1 cda de queso crema
- 1 cda de queso rallado bajo en grasa (tipo parmesano o similar)
- Condimentos a gusto: orégano, pimienta, ajo en polvo
- Pizca de sal

Valoración nutricional:

🥕 Rica en fibra, beta-carotenos (provitamina A) y proteínas gracias al huevo.

🚫 Sin harinas ni productos refinados.

🍕 Textura suave y versátil: se puede usar como base de pizza, roll o wrap saludable.

🕒 Apta para colaciones, almuerzos o cenas ligeras.

Preparación

1. Rallar la zanahoria y el zapallo italiano. Escurrir muy bien el líquido, presionando con toalla de papel o un paño limpio.
2. En un bol, mezclar los vegetales escurridos con los huevos, queso crema, queso rallado, condimentos y sal.
3. Revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Esparcir sobre una bandeja con papel mantequilla, formando una capa uniforme (forma rectangular o redonda).
5. Hornear a 180 °C por 25 minutos, hasta que esté firme y ligeramente dorada.
6. Dejar enfriar unos minutos, desmoldar con cuidado y rellenar con ingredientes al gusto (verduras salteadas, legumbres, pescado, pollo, etc.).

Snack de zanahoria



Número de comensales: **2 porciones**

Dificultad: **Media**

Tiempo de preparación: **40 minutos.**

Ingredientes:

1. 3 zanahorias
2. 1 cucharada de queso parmesano rallado
3. Sal a gusto
4. Pimienta a gusto
5. Aceite de oliva (o el de tu elección)
6. Mantequilla (para enmantequillar la bandeja)

Para la salsa:

1. 2 cucharadas de queso crema
2. Jugo de limón a gusto
3. Orégano seco a gusto

Preparación

1. Lava y pela las zanahorias.
2. Córtalas en bastones, como si fueran papas fritas.
3. En un bowl, mezcla los bastones con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva.
4. Agrega el queso parmesano rallado y mezcla bien para que queden impregnados.
5. Coloca los bastones en una placa de horno previamente enmantequillada.
6. Hornea por 30 minutos a 180 °C, hasta que estén dorados y tiernos.
7. Para la salsa:
8. En un recipiente pequeño, mezcla el queso crema con unas gotas de jugo de limón y orégano a gusto.
9. Revuelve bien hasta obtener una mezcla homogénea.
10. Sirve los bastones acompañados de esta salsa.

Valoración nutricional:

🥕 Alto aporte de vitamina A:

💧 Buena fuente de fibra: Al hornearse con cáscara o con poco procesamiento, las zanahorias aportan fibra dietética, lo que contribuye a la saciedad, salud intestinal y control glicémico.



Milanesa de berenjenas

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
4 porciones

Ingredientes:

- 2 berenjenas, en rodajas delgadas
- 2 zapallitos italianos, en rodajas delgadas
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal de mar, mix de pimientas, merkén (opcional)
- 750 ml de salsa de tomate natural
- 1 cda de pesto (opcional)
- 1 unidad de queso mozzarella
- 1 taza de queso rallado (parmesano o similar)

✅ Valoración nutricional:

🌿 Alta en fibra, antioxidantes (vitamina A, C, compuestos fenólicos) y bajo índice glicémico.
🚫 Sin masa, por lo que es una alternativa baja en carbohidratos refinados.
🥗 Apta para dietas vegetarianas.

Preparación

1. Saltear las rodajas de berenjena en una sartén con aceite de oliva hasta dorar, sazonando con sal, pimienta y merkén. Repetir con los zapallitos.
2. Mezclar la salsa de tomate con el pesto en un bowl.
3. En una fuente apta para horno, armar la lasaña en capas:
   Primera capa: rodajas de berenjena y zapallito
   Segunda capa: salsa de tomate
   Tercera capa: queso mozzarella
   Repetir hasta acabar ingredientes.
4. Finalizar con queso rallado por encima.
5. Hornear a temperatura media (180–200 °C) durante 25 minutos o hasta gratinar.
6. Servir caliente.

Tallarines de zapallo italiano



Número de comensales: **4 a 5 porciones**
Dificultad: **Alta**
Tiempo de preparación: **40 minutos.**

Ingredientes:

Para los tallarines:

1. 4 zapallos italianos de tamaño regular
2. 2 cucharadas de aceite de oliva
3. Una pizca de sal

Para la salsa:

1. 4 tomates maduros
2. 1 cebolla
3. Una pizca de sal
4. Pimienta a gusto
5. Orégano seco a gusto

Preparación

1. Lava cuidadosamente los tomates, la cebolla, el zapallo italiano y la zanahoria.
2. Pica los tomates y la cebolla en cubos pequeños.
3. Pela y ralla la zanahoria.
4. Corta el zapallo italiano en tiras delgadas tipo tallarines (puedes usar un espiralizador o rallador grueso).
5. En una olla, calienta un chorrito de aceite de oliva.
6. Agrega la cebolla picada y la zanahoria rallada, y haz un sofrito.
7. Incorpora los tomates picados, una pizca de sal, orégano, pimienta y media taza de agua.
8. Cocina a fuego medio durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que el tomate pierda su firmeza y la salsa espese.
9. Si la salsa queda muy densa, puedes añadir media taza más de agua.
10. En un sartén antiadherente, unta unas gotas de aceite de oliva con papel absorbente.
11. Saltea los tallarines de zapallo italiano durante 2 a 3 minutos, hasta que estén tiernos pero aún firmes
12. Sirve los tallarines de zapallo italiano en un plato.
13. Cubre con la salsa natural de tomates caliente y ¡disfruta!

✅ Valoración nutricional:
🌿 Bajo en calorías y carbohidratos refinados
🍅 Rico en antioxidantes y vitaminas:
Gracias al zapallo italiano, los tomates y la zanahoria, esta receta aporta vitamina A, vitamina C y compuestos fenólicos que apoyan el sistema inmune y la salud de la piel.



Ceviche de champiñones

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
4 porciones

Ingredientes:

1. 200 gr de champiñones
2. Un pimentón
3. Un cebollín
4. ½ cebolla
5. Jugo de limón
6. Cilantro
7. Una pizca de sal y aceite

Preparación

1. Lavar cuidadosamente todas las verduras
2. Picar en cubitos el pimentón, cebolla, cebollín, champiñones y cilantro.
3. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y agregar jugo de limón pizca de sal y aceite y los aliños que tengas. revolver y servir.

Valoración nutricional:

🍄 Buena fuente de selenio, mineral que fortalece el sistema inmune y ayuda a proteger frente a enfermedades cardiovasculares.

🌿 Aporta antioxidantes que contribuyen a prevenir el envejecimiento celular y el daño oxidativo.

🧅 Contiene alicina, un compuesto natural con efecto antiinflamatorio y antimicrobiano, beneficioso para la salud general.

