



RECETAS A BAJO COSTO





TABLA DE CONTENIDOS

- **Granola casera**
(Ideal para acompañar el desayuno)
- **Cocadas de plátano**
(Excelente opción de colación)
- **Ceviche de lentejas**
(Deliciosa entrada)
- **Crema de coliflor**
(Especial para los días fríos)
- **Papas rústicas con croquetas de jurel y acelga**
(Ingredientes presentes en canasta JUNAEB)
- **Quiche de espinaca**
(Innovador y delicioso)



GRANOLA CASERA

(Para 7 personas)

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 6 cucharadas de semillas a elección (chía, linaza, sésamo, etc.)
- ½ taza de miel

Preparación:

1. Unir la avena con las semillas. Revolver. Disponer la mezcla en una lata del horno. Añadir la miel.
2. Hornear durante 10 minutos a fuego medio. Retirar del horno y revolver la preparación hasta que la miel se mezcle completamente con los ingredientes secos.
3. Hornear, nuevamente, durante 15 minutos.
4. Finalmente, retirar del horno. Revolver y dejar enfriar.
5. Almacenar la granola en un frasco hermético.



Costo

\$ 2.343 total

\$ 335 por persona



COCADAS DE PLÁTANO

(Para 6 personas)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 2 plátanos
- 1 ½ taza de harina de avena
- 1 cucharada de miel
- Esencia de vainilla
- ½ taza de coco rallado

Preparación:

1. Con un tenedor, moler los plátanos.
2. Incorporar la miel, esencia de vainilla y harina de avena. Mezclar bien.
3. Con las manos, formar las cocadas y cubrirlas con coco rallado.
4. Mantener las cocadas refrigeradas.



Costo

\$ 700 total

\$ 117 por persona



CEVICHE DE LENTEJAS

(Para 4 personas)

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1/3 de taza de pimiento rojo en cubos
- 1/3 de taza de pimiento verde en cubos
- 1 cebollín con tallo
- 1 palta
- ½ taza de jugo de limón
- Sal a gusto
- 1 cucharadita de aceite

Preparación:

1. Cocer lentejas y dejar enfriar.
2. Mientras tanto, trozar pimientos en cubos, al igual que la palta y el cebollín.
3. Depositar los vegetales picados, dentro de un recipiente, agregar las lentejas, ya frías.
4. Añadir limón, aceite y sal a gusto.
5. Dejar reposar durante 45 minutos, y a disfrutar en familia.

Costo

\$ 3.080 total

\$ 770 por persona



CREMA DE COLIFLOR

(Para 4 personas)

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes:

- 1 coliflor mediana
- 2 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. En una olla con una delgada capa de aceite dorar los dientes de ajo (con su cáscara), calentar a fuego medio, de modo que se confite el ajo.
2. Picar la coliflor y cocerla en una olla con agua fría y una pizca de sal. Calentar a fuego alto, hasta lograr el hervor, luego a fuego medio durante 35 minutos aproximadamente o hasta que la coliflor esté blanda.
3. Licuar la coliflor junto al ajo (sin cáscara), agua tibia (añadirla de a poco, para manejar la consistencia deseada), sal y pimienta.



Costo

\$ 1.500 total

\$ 375 por persona



PAPAS RÚSTICAS AL ROMERO CON CROQUETAS DE JUREL Y ACELGA

(Para 4 personas)

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes:

- 1 tarro de jurel (425 g)
- 7 hojas de acelga
- $\frac{3}{4}$ taza de avena
- 3 huevos enteros
- 4 papas medianas

Preparación:

1. Lavar muy bien acelgas y papas.
2. Dar hervor a acelgas dentro de una olla (3 minutos).
3. Trozar papas en 4, dejar su cáscara, aliñar con sal, romero y un poco de aceite, Dejar macerar 20 minutos.
4. Depositar jurel dentro de un colador, lavar con cuidado bajo el agua corriendo suavemente, luego extraer sus espinas y ubicarlo dentro de un recipiente.
5. Unir la acelga previamente picada al recipiente del jurel, mezclar desmenuzando el jurel.
6. Añadir los 3 huevos, sal a gusto y seguir revolviendo, agregando avena hasta formar una textura homogénea.
7. Con las manos, formar las croquetas de un tamaño que cubra la palma.
8. Hornear a temperatura media, las croquetas en conjunto con las papas previamente maceradas, durante 25 minutos, o hasta que estén doradas.

Costo

\$ 2.707 total

\$ 677 por persona





QUICHE DE ESPINACA

(Para 6 personas)

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes:

- 2 ½ tazas de harina sin polvos
- ½ cucharadita de sal
- 1 yema de huevo
- 1/3 taza de aceite
- Agua
- 10 hojas grandes de espinaca
- 1 cebolla
- Sal, pimienta, comino y ajo
- 6 huevos

Preparación:

1. Para la masa debes unir la harina con sal. Incorporar la yema de huevo, aceite y agua (cantidad necesaria para formar una masa que no se pegue en las manos). Refrigerar la masa por 30 minutos.
2. Cortar la espinaca y picar la cebolla. Saltear los vegetales y aliñar con sal, pimienta, comino y ajo.
3. Estirar la masa y disponerla en un molde para tartaleta. Hornear a fuego medio alto durante 10-15 minutos.
4. Batir los huevos y agregar las verduras salteadas. Revolver y verter esta mezcla sobre la masa precocida.
5. Continuar la cocción durante 20 minutos más a fuego medio alto o hasta que esté levemente dorado.



Costo

\$ 2.250 total

\$ 375 por persona



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

