

Celebra con **Jumbo, Santa Isabel y Spid**

# Recetas para **compartir**

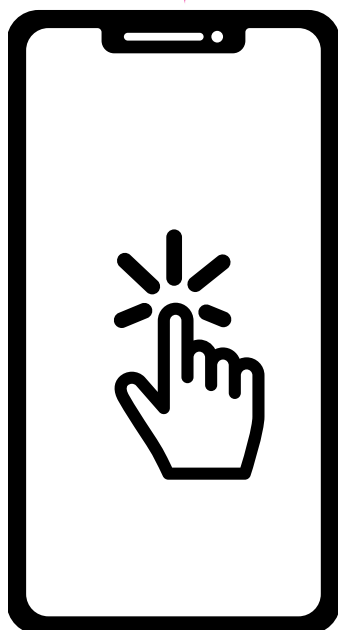
2022





**Para navegar de forma correcta en el  
recetario sigue este paso a paso.**

1. En el indice haz click en la receta que  
quieres revisar y te enviará directo ella. ○
2. Haz click en el logo de tu supermercado preferido para  
añadir todos los ingredientes a tu carrito de compra.
3. Para volver al índice, haz click en la categoría  
ubicada en la esquina superior izquierda.





Con este recetario queremos destacar el talento de quienes nos han acompañado a lo largo de este año, **compartiendo contigo las mejores preparaciones para celebrar las fiestas de fin de año.**





☀ **Aperitivos/Entradas** ☀

Rositas de zapallo italiano rellenas con salmón	7
Carpaccio de betarraga y rúcula	8
Ponche especial	9
Pomerol	10
Montaditos de salmón a la palta	11
Bruschettas con ricota casera	12
Mini causas de pollo y mariscos acompañados de salsa olivo y golf	13
Tártaro de atún fresco	14
Hummus de palta	15
Queso Brie con frutillas glaseadas y galletitas saladas	16
Conitos crocantes rellenos de ceviche + aderezo de mayonesa	17
Tacitas de masa filo con mousse de salmón ahumado	18
Brochetas de camarones y ostiones	19
Corona navideña	20
Ensalada de quinoa estilo griego	21
Fondos de alcachofa rellenas de hummus	22
Burrata con tomates confitados y pesto	23
Ceviche de palmitos	24
Torta panqueques de espinaca	25
Láminas de salmón fresco con salsa acevichada	26
Queso crema con pesto, cranberries y almendras caramelizadas	27
Crostinis de Queso Camembert y arándanos	28



## Fondos



Niños envueltos de carne y verduras	29
Rollitos de pollo al vapor con zanahoria y almendras	30
Pavo al horno con risotto de champiñones	31
Pollo relleno de queso crema, espinaca y champiñones	32
Ratatouille	33
Lomo de cerdo grillado con puré de papas al higo	34
Zapallos italianos rellenos	35
Stroganoff de champiñones	36
Carne a la olla	37
Spaghetti de zapallo italiano con camarones y verduras	38
Rollitos de carne y queso acompañado de puré rústico	39
Beef wellington vegana	40
Papas al gratín con cebolla caramelizada	41
Ñoquis de zapallo con frutos secos caramelizados	42
Salmón con tallarines de zapallo	43
Strudel de salmón y brócoli	44
Filete grillado acompañado de pastelera de choclo	45
Lasagna low carb	46
Lomo vetado tipo roast con verduras confitadas	47
Ravioles con salsa toscana	48
Filete a las finas hierbas con papas duquesas	49
Filete al vino con risotto	50
Pulpo ahumado en cuscús verde	51



## Postres



Postre dúo de yoghurt y maracuyá	52
Tiramisú de Navidad	53
Postre pavlova	54
Muffins navideños	55
Suspiro limeño sin azúcar	56
Trufas de tiramisú	57
Torta selva negra sin gluten	58
Mousse de café en 15 minutos	59
Mini cheesecake de frutilla y chocolate blanco	60
Alfajores veganos estilo Marplatense	61
Copón pie de limón y frambuesa	62
Brownie navideño	63
Mousse de cola de mono	64
Galletas y casita de Navidad	65
Cheesecake de chocolate y avellanas	66
Cheesecake de frutos rojos	67
Árbol navideño de brownie	68
Cupcakes de chocolate con forma de arbolito	69
Mousse navideño de vainilla	70
Torta amor	71
Pan de pascua	72



Paula Valenzuela  
@paularecetas2.0

## Rositas de zapallo italiano rellenas con salmón

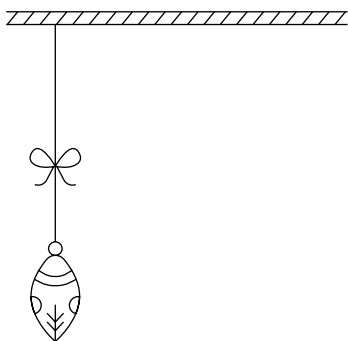
CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 zapallito italiano mediano
- 2 láminas de masa filo
- 400 g de salmón
- 100 g de queso crema
- 1/2 cebolla morada cortada en pluma
- 1/4 pimentón rojo picado en trocitos pequeños
- 1/4 pimentón verde picado en trocitos pequeños
- Sal y pimienta a gusto
- Un chorrito de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. Divide el salmón por la mitad y dora uno de los trozos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto. Desmenúzalo y mézclalo con el queso crema.
2. Divide la masa filo en 4 rectángulos largos y luego esparce encima de cada uno la mezcla anterior.
3. Corta en círculos finos el zapallito italiano con una mandolina o un cuchillo y luego coloca las rodajas una al lado de la otra, superponiéndolas de 1,5 cm aprox., en la mitad superior del rectángulo.
4. Dobla y pega la mitad de la masa libre sobre los zapallitos y enrolla, formando una rosa.
5. Coloca en moldes de muffins con papel aluminio abajo para evitar que se peguen y llévalo al horno precalentado a 180 °C durante 25 minutos.
6. Corta en cubitos la otra mitad de salmón y cocina en la sartén con aceite, cebolla, pimentón rojo y verde, durante 7 minutos.
7. Retira las rosas del horno y rellena con la mezcla anterior.



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Ester Curado  
@curadoester

## Carpaccio de betarraga y rúcula

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 betarragas medianas
- 200 g de rúcula
- 12 nueces
- 50 g de parmesano
- 5 rebanadas de pan de molde (opcional)

### Vinagreta:

- 1 cda. de mostaza de dijon
- 1 cda. de mostaza normal
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre de vino blanco
- Jugo de media naranja (puedes sustituir por jugo de limón)
- Sal y pimienta a gusto
- Jarabe de aceto balsámico / Reducción de aceto balsámico

### PREPARACIÓN

1. Lava 2 betarragas medianas y quítalas las hojas. No tienes que pelarlas. Envuélvelas en papel alusa y mételas al horno a 180 °C entre 35 a 40 minutos hasta que al pinchar estén blandas. Déjalas enfriar y pélalas.
2. Prepara la vinagreta mezclando todos los ingredientes: mostaza, vinagre, aceite, sal, pimienta y jugo de naranja.
3. Pela las betarragas y córtalas en láminas muy finas.
4. Emplata la betarraga, añade la rúcula en el centro y vierte la vinagreta encima y luego el parmesano.
5. Decora con nueces y unas galletas de pan.

**Secretito:** para estar con más tranquilidad, puedes dejar listas las betarragas 2 ó 3 días antes de hacer el plato. También puedes hacer las estrellas con pan tostado en el horno, agregándole un poco de aceite de oliva y sal de hierbas. Y recuerda que si quieres hacer el plato completamente vegano, puedes elegir un queso vegano a elección.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!







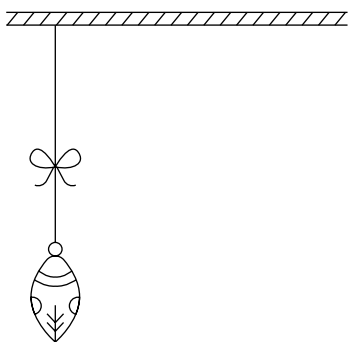
**Catalina Sánchez**  
@catasanchezmontes

## Ponche especial

CANTIDAD: 1 PORCIÓN

### INGREDIENTES

- 250 ml de Vino Rosé
- 20 ml de jugo de pomelo rosado recién exprimido
- 30 ml de goma o jarabe de azúcar
- Rodajas de pomelo rosado, cortados en cuartos
- Romero para perfumar
- Hielo

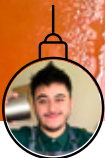


### PREPARACIÓN

1. Mezcla suavemente en una coctelera con hielo, el vino Rosé con el jugo de pomelo y el jarabe de azúcar.
2. Pon la preparación en una copa o vaso de tipo bombé y agrega hielo.
3. Decora con ramita de romero y gajos de pomelo.
4. Pasa la piel del pomelo apretándola en el borde del vaso, para impregnarlo de su aceite perfumado.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





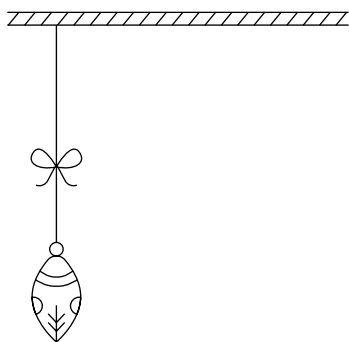
Felipe Pérez  
@pipe\_pr

## Pomero!

CANTIDAD: 1 PORCIÓN

### INGREDIENTES

- 60 ml de gin
- 60 ml de Aperol
- 60 ml de jugo de pomelo recién exprimido (y colado)
- 90 ml de espumante
- 90 ml de agua tónica
- 15 ml de jarabe de goma
- Mucho hielo

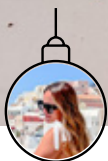


### PREPARACIÓN

1. Agrega el gin en una copa grande llena de hielo, súmalo Aperol, jugo de pomelo y jarabe de goma. Revuelve enérgicamente con una cuchara o bombilla. Luego agrega con cuidado el agua tónica y el espumante. Revuelve suavemente una vez más para no perder las burbujas del gas.
2. Decora con una rodaja de pomelo y unas hojitas de menta.
3. Idealmente disfruta tu cocktail en una copa balón, para sentir la mezcla de aromas al beberlo.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta **a tu carrito de compras!**





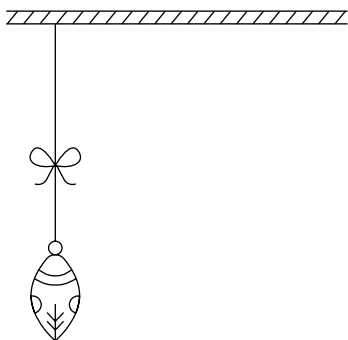
Luz Páez  
@lelenapz

## Montaditos de salmón a la palta

CANTIDAD: 15 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 250 g de salmón
- 2 paltas
- 1/2 piña



### PREPARACIÓN

1. Corta el salmón en tiritas de 6 cm de ancho por 15 cm de largo.
2. Para el relleno utiliza una palta triturada y condimenta con sal, pimienta, merkén y un mix de semillas de sésamo (tostado y negro).
3. Para el montaje, rellena con la palta triturada una tirita de salmón y envuélvela, sella con un pincho y decora con triángulos de palta y piña.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Catalina del Pilar Migueles  
@cookedbycata

## Bruschettas con ricota casera

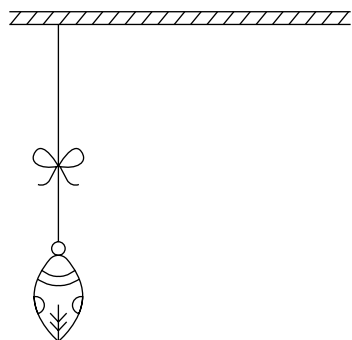
CANTIDAD: 6 A 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 pan baguette
- 500 g de tomates cherry
- 100 g de nueces tostadas y picadas
- 3 cdas. de azúcar rubia
- Sal, pimienta y aceite de oliva

### Ricota:

- 1,5 L de leche entera
- 200 ml de crema de leche
- 50 ml de vinagre de manzana



### PREPARACIÓN

1. Calienta la leche y la crema en una olla a fuego bajo, revuelve hasta que burbujee. No debe hervir. Apaga el fuego, agrega el vinagre de manzana, revuelve muy suave y deja reposar 20 minutos.
2. Pasado el tiempo, pon un paño limpio sobre un bowl y vierte la mezcla, sin que caiga fuera del paño. Espera que decante y luego irás apretando para sacar el líquido. Lo que queda en el paño es la ricota. Agrega sal a gusto.
3. Corta la baguette en rodajas diagonales de un dedo de grosor, pincélalas con aceite de oliva y hornéalas hasta dorar. En paralelo, saltea los tomates cortados a la mitad con aceite de oliva y 2 cucharadas de azúcar rubia, sal y pimienta, hasta que estén semi dorados.
4. Pon ricota sobre cada pan, monta los tomates, termina con nueces tostadas, más aceite de oliva y las nueces picadas al final, ¡listos para disfrutar!

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Lyz Velásquez  
@lyzesmeralda

## Mini causas de pollo y mariscos acompañados de salsa olivo y golf

CANTIDAD: 15 PORCIONES (MINI CAUSAS)

### INGREDIENTES

#### Causa:

- 4 papas grandes
- 3 cdas. de pasta de ají amarillo
- Jugo de 1 limón
- 1 cda. de sal
- 1/4 cda. de pimienta
- 1/4 cda. de comino
- 1/4 cda. ajinomoto (umami)

#### Salsa olivo:

- 3/4 taza de mayonesa
- 12 unidades de aceitunas

#### Salsa golf:

- 1/2 taza de mayonesa
- 1/4 de ketchup

#### Proteína:

- 1 taza de loco o camarón en cuadritos con mayonesa
- 1 taza de pollo desmenuzado con mayonesa

#### Decoración (opcional):

- Tomate en cuadritos
- Aceituna en cuadritos
- Ciboulette

### PREPARACIÓN

#### Causa:

1. Pela las papas y córtalas en tamaño regular. Llévalas a una olla con agua fría, sal y ponlas a hervir hasta que estén blandas.
2. Muele en caliente con ayuda de un prensa papas o tenedor. Reserva y enfría.
3. Una vez frío, agrega jugo de limón, pasta de ají amarillo, sal, pimienta, comino y ajinomoto.
4. Forma bolitas o cilindros pequeños. Decora con pollo desmenuzado, salsa de aceitunas, tomate en cuadrito, aceituna y ciboulette.
5. El de mariscos decóralo con salsa golf y con el resto de los ingredientes.

#### Salsa de aceitunas:

- Lleva a una licuadora o minipimer, los ingredientes de la salsa. Si te queda muy espesa, añade un poco del agua de las aceitunas. Reserva.

#### Salsa golf:

- Revuelve los dos ingredientes y reserva.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





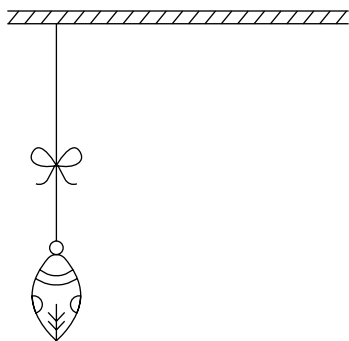
**Camila Rivera**  
@lasrecetasdelacami

## Tártaro de atún fresco

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 400 g de atún fresco
- 1 cebollín
- 1 palta
- Jugo de 2 limones
- 1 cda. de salsa de soja
- 1 cda. de mostaza
- Pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

1. Troza los filetes de atún con un cuchillo afilado en pequeños cuadrados.
2. Mezcla en un bowl todos los ingredientes picados finamente y revuelve bien hasta que quede integrado. Idealmente deja reposar por 10 minutos.
3. Luego sirve acompañado de tostadas crujientes.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





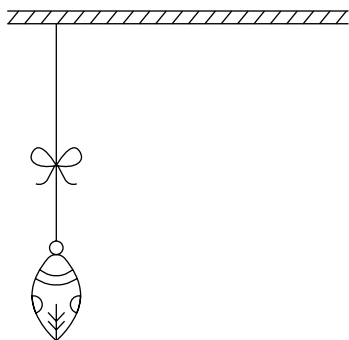
**Camila Rivera**  
@lasrecetasdelacami

## Hummus de palta

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza del agua de cocción o 3 cdas. tahini
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 palta
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de cilantro
- Jugo de 1/2 limón
- Sal, merkén y condimentos a gusto



### PREPARACIÓN

1. Procesa en una minipimer, licuadora o robot, los garbanzos, palta, ajo, cilantro, aceite de oliva, jugo de limón y sal, hasta que formen una pasta.
2. Emplata y agrega por encima, toques de oliva, merkén y sésamo.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





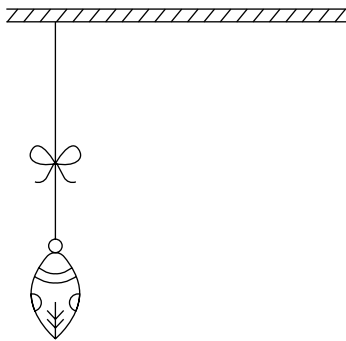
Loretta Mezzano  
@lorettacocina

## Queso Brie con frutillas glaseadas y galletitas saladas

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 Queso Brie
- 1/2 taza de frutillas picadas
- 3 cdas. de vinagre balsámico
- 2 cdas. de miel
- Escamas de sal de mar
- Hojas de albahaca picadas



### PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lleva el queso Brie al horno por unos 10 minutos, hasta que el queso esté blando en el centro.
3. Calienta una sartén a fuego bajo y agrega el vinagre balsámico y miel. Cocina por unos 5 ó 10 minutos, hasta que la mezcla se haya espesado y reducido. Agrega las frutillas picadas y revuelve durante unos minutos.
4. Saca el queso del horno y agrega por encima, la reducción de balsámico junto con las frutillas.
5. Decora con albahaca fresca picada y las escamas de sal de mar.
6. Sirve acompañado de las galletitas saladas.

¡Clickea el supermercado que  
elijas y suma esta receta **a tu  
carrito de compras!**







**Jerko Fuentes**  
@xjerko

## Conitos crocantes reellenos de ceviche y mayonesa

CANTIDAD: 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Conitos:

- Tortilla para tacos
- Aceite de oliva
- Mondadientes
- 

#### Ceviche:

- 250 g de camarones cocidos sin cola
- 250 g de salmón sin piel
- Perejil fresco
- 1 cebolla morada
- 1 pimentón rojo
- Jugo de limón a gusto
- Lechuga
- Ajo en polvo, paprika, sal y pimienta

#### Aderezo de mayonesa:

- Mayonesa Cuisine & Co.
- Jugo de ceviche
- Orégano

### PREPARACIÓN

#### Conitos crocantes:

1. Dobla la tortilla en dos, en forma de triángulo para formar los conitos. Luego píntalos con un poco de aceite de oliva.
2. Abre una de las caras de la tortilla para dar espacio al relleno. Coloca un mondadientes para que se mantenga abierta al momento de ingresar en el horno. Si es necesario, puedes agregar otro mondadientes para unir el resto de las caras de la tortilla y no se desarme el conito.
3. Hornea por 3 minutos a fuego medio o hasta que estén ligeramente dorados. Retira los mondadientes cuidadosamente.

#### Relleno de ceviche:

1. Corta la cebolla morada, pimentón rojo y salmón en cubos, agrega los camarones sin cola y mezcla todo en una fuente.
2. Sazona con jugo de limón, sal, pimienta, aceite, ajo en polvo y paprika en polvo. Refrigerar por 1 hora aproximadamente.
3. Agrega el perejil picado y rectifica con sal o pimienta, en caso de ser necesario.
4. Cuela el ceviche y reserva el jugo.
5. Para el aderezo, mezcla en una fuente pequeña 4 cucharadas de mayonesa, 4 cucharadas de jugo de ceviche y orégano a gusto, hasta formar una salsa suave y homogénea.
6. Rellena los conitos con ceviche, decora con lechuga y acompaña con el aderezo de mayonesa.

**Secretito:** antes de utilizar la cebolla, pícala y amortíguala en una fuente con agua caliente y una cucharada de sal. Reposar por 10 minutos, cuela y listo.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Felipe Tamayo  
@cabrococina

## Tacitas de masa filo con mousse de salmón ahumado

CANTIDAD: 24 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Tacitas:

- 5 láminas de masa filo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 cdtas. de parmesano rallado
- 1 cdta. de perejil deshidratado
- 1 cdta. de ciboulette deshidratado
- 1 cdta. de ajo granulado

#### Mousse de salmón:

- 150 g de salmón ahumado en frío
- 150 g de queso crema
- 75 g de crema de leche
- Sal y pimienta a gusto
- Jugo de 1 limón
- Ciboulette fresco picado fino para decorar

### PREPARACIÓN

1. Para las tacitas, extiende la masa filo horizontalmente y corta cada lámina de masa filo en 5 tiras.
2. Mezcla el aceite con el parmesano, ajo y hierbas.
3. Pinta cada lámina con la mezcla de aceite y dóblalas sobre sí mismas.
4. Dispone en un molde de 24 mini muffins y hornea a 180 °C de 15 a 20 minutos, hasta que estén completamente doradas.
5. Mientras se hornean, procesa todos los ingredientes (menos el ciboulette) en el vaso de la minipimer, hasta obtener una pasta homogénea.
6. Rellena las tacitas ya frías con el mousse, usando una manga pastelera con una boquilla a gusto. Decora con el ciboulette picado.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Macarena Mardones**  
@macka.milf

## Brochetas de camarones y ostiones

CANTIDAD: 6 A 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Brocheta:

- 1 kg de ostiones
- 1 kg de camarones (36/40)
- Tomates cherry
- Queso de cabra
- Aceite de oliva
- Cilantro
- 1/2 taza de jugo de limón
- Sal fina
- Piña (solo si deseas)

#### Pebre de mango:

- 1 cebollín picado
- 1 mango, no tan maduro
- 1 tomate
- Aceite de maravilla o canola
- 2 tazas de cilantro
- 1 ají verde (el picor lo eliges tú)

### PREPARACIÓN

1. Adoba con limón y cilantro los camarones y ostiones. Déjalos en un bowl, por lo menos, una hora.
2. Luego arma las brochetas con piña, ostión, queso, camarón y tomate cherry.
3. Ponlas a la parrilla a fuego medio por 10 minutos, ¡y listo!

*¡Puedes acompañarlas con un rico pebre de mango!*

#### Pebre:

1. Pica todos los ingredientes en cuadritos muy pequeños y luego de eso añade aceite de maravilla o canola. Mézclalos y lo dejas reservado 24 horas.
2. Al día siguiente, será un acompañamiento perfecto para tus brochetas, dándoles frescura e identidad.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





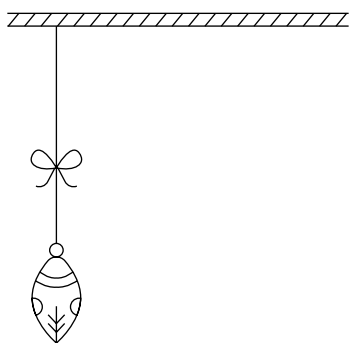
**Antonia Quezada**  
@nutri.antoquezada

## Corona navideña

CANTIDAD: 4 A 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- Base: hojas verdes (espinaca, romero, menta, albahaca, etc.)
- Distintos tipos de quesos
- Frutos rojos o uvas
- Aceitunas
- Nueces y pasas (y otros frutos secos)
- Jamón y/o salame
- Opcional: hummus, salsas



### PREPARACIÓN

1. Sobre una tabla circular comienza a hacer la base de corona con las hojas verdes que tengas.
2. Coloca encima los distintos quesos, jamón y pocillos de salsas para untar.
3. Luego, una vez distribuido, comienza a colocar los demás ingredientes, rellena los espacios posibles e intenta que se vea lo más armónico posible.
4. Puedes decorar con palitos de cóctel, galletas, adornos de Navidad, etc.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Sofía Gómez  
@aprendesaludable\_

## Ensalada de quinoa estilo griego

CANTIDAD: 4 A 5 PORCIONES

### INGREDIENTES

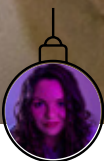
- 1 taza de quinoa tricolor
- 1/2 pepino
- 1/2 cebolla morada
- 200 g de tomates cherry
- 100 g de queso fresco
- 15 aceitunas negras
- Limón
- Sal
- Vinagre
- Aceite de oliva (aderezo)

### PREPARACIÓN

1. Pon a hervir 2 tazas de agua e incorpora 1 taza de quinoa tricolor en una olla durante 15 a 20 minutos.
2. Mientras se cocina la quinoa, comienza a cortar las verduras: el pepino en cuadritos, la cebolla morada y los tomates cherry.
3. Luego corta el queso fresco y las aceitunas.
4. Mezcla todos los ingredientes y cuando la quinoa ya se haya enfriado, la incorporas a la mezcla.
5. Finalmente, usa el aderezo que más te guste. La recomendación es limón, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





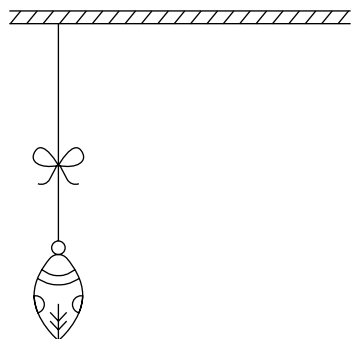
Natalia Paz Paredes Cortés  
@nataliaapaz

## Fondos de alcachofa rellenas de hummus

CANTIDAD: 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1½ cda. de tahini
- Jugo de un limón
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1½ taza de garbanzos cocidos o una caja de garbanzos precocidos
- 2 cdas. de agua
- Perejil
- 8 fondos de alcachofa



### PREPARACIÓN

1. Pon todos los ingredientes, menos los fondos de alcachofa, en una procesadora y procesa hasta que quede una pasta homogénea.
2. Luego pon la pasta sobre los fondos de alcachofa y decora con un poco de perejil.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





María José Ampuero  
@cotegourmet.cl

## Burrata con tomates confitados y pesto

CANTIDAD: 2 A 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 burrata grande o 2 medianas
- 350 g de tomates cherry partidos en mitades
- 4 cdas. de pesto
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Azúcar

### PREPARACIÓN

1. Saltea en una sartén los tomates en aceite de oliva durante unos 4 minutos, salpimienta y agrega azúcar a gusto, hasta que queden del dulzor deseado. Reserva.
2. Para hacer pesto, muele 2 tazas de hojas de albahaca en un procesador junto a un par de dientes de ajo (opcional) y unos 80 g de queso parmesano y agrega unos 80-100 ml de aceite de oliva. Mezcla todo, salpimienta a gusto y reserva.
3. Para emplatar, pon los tomates cherry confitados en un plato grande y la burrata encima. Con una cucharita anda agregando el pesto encima del tomate y de la burrata, y en distintos lugares del plato para que se vea lindo y se mezclen bien los sabores.
4. Y para terminar, lo puedes coronar con unas hojitas de albahaca.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Valentina Montenegro  
@soynutrivale

## Ceviche de palmitos

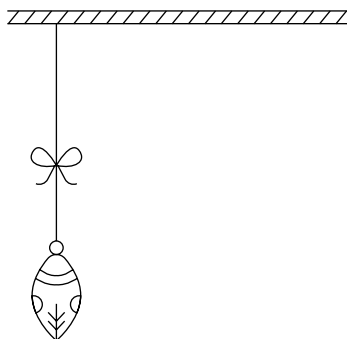
CANTIDAD: 4 A 5 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 lata de palmitos en conserva cortados en rodajas o enteros
- 1/2 cebolla morada
- 1/4 pimentón verde
- 1/4 pimentón rojo
- 1/4 pimentón naranja
- 1/4 manojo de cilantro
- Limón a gusto
- Sal a gusto
- Opcional: 1 ají verde, 1 palta, 1 diente de ajo

### PREPARACIÓN

1. Lava los ingredientes y desinfecta los utensilios.
2. Corta todos los ingredientes en cubos o el formato que te acomode.
3. En un bowl incorpora todos los ingredientes y sazona a gusto con limón, sal o aderezo a elección.
4. Mezcla los ingredientes y deja reposar en el refrigerador de 5 a 10 minutos.
5. Antes de servir, vuelve a mezclar los ingredientes, ¡y listo para disfrutar!



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!







Paula Valenzuela  
@paularecetas2.0

## Torta panqueques de espinaca

CANTIDAD: 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Panqueques:

- 300 g de espinacas blanqueadas (dejarla 5 minutos en agua hirviendo)
- 1 taza de leche descremada
- 1 huevo
- 1 taza de harina (integral, de avena, arroz o blanca)
- Sal y condimentos a gusto
- Un chorrito de aceite de oliva

#### Relleno:

- 5 huevos duros
- 3 zanahorias ralladas
- 1/4 de pechuga de pollo cocida
- 2 potes de yoghurt natural (310g)
- 3 arbolitos de brócoli
- 9 cabezas de espárragos
- Tomates cherry
- 1/2 pepino
- Sal, aceite, pimienta y limón a gusto

### PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes de los panqueques en la licuadora, mezcla bien y luego anda colocando porciones de la mezcla con un cucharón en una sartén y con un chorrito de aceite de oliva.
2. Una vez que comienza a despegarse por los lados, dalo vuelta y dóralo por el otro lado. Repite el proceso con toda la mezcla.
3. Para rellenar, separa las claras de las yemas de los huevos y luego muele. Aliña con sal y pimienta. Ralla la zanahoria, aliña y agrega yoghurt natural. Deshilacha la pechuga de pollo, aliña y agrega yoghurt natural.
4. Para armar, coloca un panqueque en la base, luego una capa de clara de huevo, panqueque, capa de zanahoria, panqueque, capa de yema de huevo, panqueque, capa de pollo, panqueque, zanahoria y termina con un panqueque con brócoli procesado, encima.
5. Decora por arriba con tomates cherry, rodajas de pepino y espárragos.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Patricio Astudillo  
@elmotivadococina

## Láminas de salmón fresco con salsa acevichada

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 600 g de salmón
- 1 cda. de chancaca (polvo)
- 1 frasco de alcaparras

#### Salsa acevichada:

- 4 cdas. grandes de mayonesa
- 1 un. de yoghurt natural tipo griego
- Jugo de limón de pica a gusto
- 1 cda. de pasta de ají amarillo
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cdas. de caviar de salmón

#### Mango caramelizado:

- 2 un. de mangos
- 4 cdas. de azúcar
- 1/2 taza de vino blanco
- 1/2 cda. de albahaca picada (opcional)

#### Gelatina de azafrán:

- 120 ml de jugo de mango
- 1 pizca de azafrán
- 3 cdas. de azúcar
- 2 un. de colapez

### PREPARACIÓN

1. Limpia el salmón y corta láminas tipo sashimi.
2. Arma el salmón con ayuda de un molde, espolvorea chancaca en polvo y sopletea levemente.

#### Mango caramelizado:

1. Pica el mango en cubos pequeños, aparte carameliza azúcar y agrega el vino blanco y disuelve el caramelo. Opcional, agregar la albahaca.
2. Agrega el mango y cocina de 8 a 10 minuto a fuego bajo, rectifica el sabor, reducción del alcohol y enfría.

#### Salsa acevichada:

1. Mezcla la mayonesa con el yoghurt tipo americano, agrega el jugo de limón, la pasta de ají amarillo (cuidado con el picor), mezcla y rectifica condimento.
2. Agrega el caviar de salmón y mezcla cuidadosamente.

#### Gelatina:

1. Hierve el jugo de mango con azúcar y los pistilos de azafrán.
2. Aparte, sumerge los colapez en agua con hielo.
3. Agrega los colapez al jugo tibio, revuelve y dispone en una fuente previamente cubierta con alusa plast.
4. Enfría de 2 a 4 horas hasta que se gelifique.

#### Montaje:

1. Dispone la salsa acevichada como base en un plato, amolda el mango y sobre este, el salmón.
2. Con ayuda de una corta pasta, corta una fina lámina de gelatina.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Carola Almarza**  
@carolaalmarza

## Queso crema con pesto, cranberries y almendras caramelizadas

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 paq. de queso crema de 227 g a temperatura ambiente
- 1 cda. de semillas de amapola
- Ralladura de 1 limón
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 2 cdas. de pesto
- 1 a 2 cdas. de cranberries
- 1/4 taza de almendras tostadas
- 1/2 taza de azúcar

### PREPARACIÓN

1. Prepara un caramelo rubio poniendo el azúcar en una sartén. Cuando esté listo, agrega las almendras tostadas y mueve la sartén para que todas las almendras queden bañadas de caramelo. Vacía las almendras con caramelo en un silpat o en un papel mantequilla engrasado. Cuando estén frías, pica las almendras en trozos gruesos.
2. Pon en un bowl el queso crema, agrega sal, pimienta negra, las amapolas y la ralladura de limón. Mezcla con un tenedor hasta formar una pasta donde todo esté bien integrado.
3. Cubre el interior de un pocillo, o un molde de unos 250 ml de capacidad aprox., con film plástico.
4. Vacía en el molde o pocillo la mitad de la pasta de queso crema y aplasta bien con una cuchara.
5. Agrega el pesto, sobre él las almendras caramelizadas y sobre estas los cranberries.
6. Aplasta bien con la mano para compactar.
7. Añade la otra mitad de la pasta de queso crema. Aplasta bien y cubre con film plástico.
8. Refrigera al menos 2 horas.
9. Desmolda y decora con hojas verdes (menta, por ejemplo), algunas semillas rojas como cranberries o zarzaparrilla, y si quieres, semillas de granada.
10. Acompaña con tostadas o galletitas saladas.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





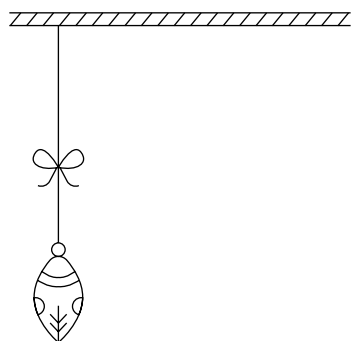
Yvette Sepúlveda  
@mamaquecocina

## Crostinis de Queso Camembert y arándanos

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 pan baguette
- Aceite de oliva
- 1 taza de arándanos congelados
- 1 Queso Camembert
- Unas gotitas de limón
- Jarabe de agave o endulzante a gusto
- Sal
- Pimienta
- Romero o ciboulette para decorar



### PREPARACIÓN

1. Corta el pan en rodajas y pon a calentar una sartén con un poco de aceite de oliva.
2. Pon sobre la sartén los panes y volteá por ambos lados hasta que estén dorados.
3. Para la mermelada, en una ollita pon los arándanos congelados con un chorrito de agua, unas gotitas de limón y dos cucharadas de jarabe de agave o endulzante a gusto, espera que hiervan y comienza a revolver, aplastando poco a poco los arándanos. Una vez que haya reducido lo suficiente, agrega sal y pimienta a gusto.
4. Para montar, pon un trocito de queso sobre los panes dorados, luego la mermelada de arándanos y hojitas de romero o ciboulette para decorar.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Carolina Pye  
@nutricaropye

## Niños envueltos de carne y verduras

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 500 g de posta cortado en churrascos
- 1/4 unidad de pimentón rojo
- 1 puerro cortado en tiras
- 5 hojas de acelga
- 1 zanahoria cortada en tiritas finas
- 1 taza de salsa de tomate
- Ajo, sal, pimienta a gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Mondadientes

### Papas milhojas:

- 600 g de papa o 4 papas grandes
- 3 yemas de huevo
- 1 caja de crema de leche
- 40 g de queso parmesano rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada molida

### PREPARACIÓN

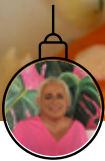
1. Estira un churrasco sobre un plato o tabla y condimenta con sal, pimienta y ajo en polvo.
2. Pon sobre él una hoja de acelga estirada sin la vena central (parte blanca).
3. En el centro sobre la acelga, pon de forma paralela el resto de las verduras en tiras.
4. Enrolla las verduras con la carne y afirmólo con mondadientes. Repite hasta utilizar todos los ingredientes.
5. Agrega en una sartén aceite de oliva y dora los rollitos por unos 5 minutos, girándolos para cocinar por todos lados.
6. Agrega las verduras sobrantes cortadas en cubitos (zanahoria, puerro, pimentón).
7. Aliña a gusto y cocinalos tapados durante 5 minutos más.

### Papas milhojas:

1. Lava, pela y corta las papas en chips (como papas fritas envasadas).
2. Mezcla en un bowl las claras con la crema. Condimenta.
3. Coloca las papas en capas (como una lasaña) en una budinera para horno, agregando, entre cada capa, 3 cucharadas de la mezcla de crema con yema de huevo.
4. Repite hasta que se acaben los ingredientes. Cuando ya estén todos los ingredientes en la budinera, sobre la última capa de papas espolvorea el queso rallado.
5. Hornea a fuego medio a 180 °C durante 40 minutos, hasta que las papas estén cocidas y el queso gratinado.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Kaschka Glazewska**  
@kaschkagla

## Rollitos de pollo al vapor con zanahoria y almendras

CANTIDAD: 6 A 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 8 filetes de pechuga de pollo
- 100 g de porotos verdes enteros
- 1 rama de apio (pelado sin hojas)
- 3 zanahorias peladas
- 30 g de almendras fileteadas
- 1/2 pimentón
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de vinagre
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- 1 cda. de perejil finamente picado

### Adicional

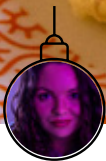
- Hilo para la cocina o mondadientes
- Mini papitas cocidas para acompañar

### PREPARACIÓN

1. Lava y seca las pechugas de pollo.
2. Aplana con ayuda de un uslero para obtener unos filetes muy finos o delgados.
3. Salpimenta y espolvorea con el orégano.
4. Limpia las verduras, pela las zanahorias y córtalas en bastones o julianas (calculando aproximadamente 2 bastones de zanahoria para los filetes de pechuga).
5. El resto de las verduras también se cortan en tiras de aproximadamente 1 cm.
6. Cocina las verduras (menos el pimentón que cortaste en tiras) al vapor por unos 15 minutos y deja enfriar.
7. Coloca las verduras en bastones en el centro de los filetes de pollo.
8. Enrolla y sujeta con un hilo de cocina o mondadientes.
9. Cocina al vapor durante 20 minutos.
10. Para el acompañamiento, corta las zanahorias restantes en rodajas y mézclalas con las almendras.
11. Aliña el acompañamiento con el aceite, vinagre y sal.
12. Sírvelo caliente con los rollitos de pollo y, de manera opcional, agrega unas papitas cocidas.
13. Coloca un poco de perejil finamente picado, para decorar encima del plato.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Natalia Paredes**  
@nataliaapaz

## Pavo al horno con risotto de champiñones

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Risotto de champiñones:

- 400 g de arroz arborio o arroz especial para risotto
- 200 g de champiñones frescos
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 50 g de mantequilla
- 1,5 L de caldo de pollo o de verduras
- 50 g de queso crema
- Un poco de albahaca fresca o seca para decorar
- Aceite de oliva, sal y pimienta negra recién molida

#### Pavo al horno:

- 750 g de pechugas de pavo deshuesada
- 1 cdta. de sazónador de carne de tacos
- 2 cdtas. de miel
- 1/2 taza de agua
- 3 cdas. de salsa de soya

### PREPARACIÓN

#### Risotto de champiñones:

1. Pela la cebolla y el ajo, pícalos finitos con el cuchillo.
2. En una olla o sartén grande, echa un poco de aceite, mantequilla y luego pon a fuego medio. Cuando esté caliente incorpora la cebolla y el ajo, mientras, revuélvelo de vez en cuando. Cocina alrededor de 5 minutos.
3. Incorpora los champiñones y un poco de pimienta negra molida a la olla y cocínalos juntos durante 5 minutos más.
4. Calienta el caldo que vayas a utilizar, para ir echándolo al risotto caliente.
5. Incorpora el arroz y revuelve bien junto al resto de ingredientes durante un par de minutos.
6. Añade caldo con un cucharón grande y cuando el arroz lo haya absorbido casi por completo, vuelve a añadir otra medida. Continúa el proceso durante 15 a 20 minutos.
7. El arroz debe estar cremoso y con el centro hecho.
8. Espera 5 minutos de reposo con la olla tapada, sirve bien caliente.

#### Pavo al horno:

1. Prepara la mezcla del sazónador de carne de tacos, la miel, el agua y la salsa de soya para marinar el pavo previamente descongelado. Marinar al menos por 2 horas como mínimo.
2. Calienta el horno a 180 °C.
3. Pon el pavo marinado en una fuente de horno y cocínalo por 1 hora o hasta que el pavo esté cocido.
4. Corta el pavo en rodajas y déjalas tapadas en el líquido de la cocción.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Javiera Casanueva  
@cocinabyjavi

## Pollo relleno de queso crema, espinaca y champiñones

CANTIDAD: 4 A 5 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- Espinaca a gusto
- 250 g de queso crema
- 1 bandeja de champiñones

### Aliño:

- 1 cdta. de sal
- 4 cdas. soperas de aceite de oliva
- 1 cdta. de romero
- 1 cdta. de pimienta
- Palitos de brocheta

### PREPARACIÓN

1. Saltea los champiñones en una sartén con un poco de aceite de oliva y sal. Deja entibiar.
2. En un bowl agrega la espinaca cruda cortada en chiffonade, el queso crema y los champiñones previamente cocinados. Reserva para utilizar más tarde.
3. Continúa cortando la pechuga de pollo a lo largo, intentando que no se separen completamente ambas mitades, agrega la mezcla previamente preparada a lo largo y con cuidado forma un rollito, atraviésalo con 2 palitos de brocheta a lo ancho, amárralo bien con un trozo de cáñamo, luego pon sobre la lata de horno y reserva.
4. Por otro lado en un pocillo, agrega el aceite de oliva y condimentos. Revuelve bien y por último agrega al pollo relleno, procura que quede bien adobado por ambos lados con ayuda de una brocha, lleva al horno a 200 °C por 20 minutos. Una vez transcurrido ese tiempo, corta en medallones y sirve con tu guarnición preferida.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!







Sofía Gómez

@aprendesaludable\_

# Ratatouille

CANTIDAD: 4 A 5 PORCIONES

## INGREDIENTES

### Salsa casera:

- 4 tomates maduros (500 g)
- 1 cebolla grande (200 g)
- 1 cabeza de dientes de ajo
- 1 pimentón rojo (150 g)
- Aceite de oliva
- Sal
- Aliños a gusto (recomiendo pimienta, comino, orégano, tomillo, albahaca)

### Ratatouille:

- 2 zapallos italianos
- 2 berenjenas
- 4 tomates pequeños
- Salsa de tomate casera que se preparó anteriormente

## PREPARACIÓN

### Salsa casera:

1. Corta todas las verduras, luego lo llevas al horno o freidora de aire, le pones aceite de oliva y sal por encima.
2. Cocina por 25 minutos a 200 °C hasta que estén doradas y cocidas.
3. Luego la incorporas a una procesadora junto con los aliños para mezclar todo y que quede una textura de salsa.

### Ratatouille:

1. Una vez que ya tienes la salsa de tomate lista, la pones en una fuente como base del Ratatouille, luego cortas en rodajas finas y de tamaño similar el tomate, berenjena y zapallo italiano.
2. Calienta el horno a 180 °C.
3. Luego coloca las verduras de manera intercalada, es decir, una rodaja de berenjena, otra de tomate y otra de zapallo italiano, júntalas en tu mano una encima de la otra y colócalas en la fuente.
4. Cuando completes con verduras la fuente, le echarás aceite de oliva y sal por encima.
5. Introduce la fuente al horno por 1 hora a 180 °C, ¡y listo para disfrutar!

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Daniela Pizarro**  
@danielapazcocina

## Lomo de cerdo grillado con puré de papas al higo

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Lomo de cerdo grillado:

- 4 medallones de cerdo de 180 g c/u
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

#### Salsa de alcaparras:

- 25 g de alcaparras
- 200 g de salsa de carne
- 50 g de crema fresca
- 20 cc de aceite de oliva

#### Puré de papas con higos:

- 500 g de papas
- 100 g de higos picados
- 25 g de mantequilla sin sal
- 50 cc de crema de leche

### VEGETALES GLASEADOS INGREDIENTES

#### Espárragos:

- 350 g de espárragos frescos
- 30 g de mantequilla
- 100 cc de caldo de verduras o agua
- Sal

#### Tomates asados:

- 200 g de tomates cherry
- 25 cc de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

#### Champiñones:

- 400 g de champiñones
- 30 cc de aceite de oliva
- 50 cc de vino blanco
- Sal

### PREPARACIÓN

#### Salsa de alcaparras:

1. Saltea las alcaparras en 20 cc de aceite de oliva, agrega la salsa de carne, hierva por 5 minutos.
2. Agrega la crema fresca. Hierva por 3 minutos más.

#### Lomo de cerdo grillado:

1. Condimenta los medallones de cerdo con sal, pimienta y aceite.
2. Calienta la grilla y pon los medallones para comenzar a darles cocción.

#### Puré de papas con higos:

1. Calienta la crema con la mantequilla y reserva.
2. Cocina las papas a partir de agua fría con sal.
3. Una vez que las papas estén cocidas, muélelas y agrega la crema de leche tibia con la mantequilla y revuelve.
4. Agrega los higos picados y mezcla.
5. Condimenta el puré con sal y pimienta.

#### Espárragos:

- Calienta la mantequilla y agrega los espárragos. Dale cocción por 10 minutos, agrega el fondo de verduras o agua.

#### Tomates asados:

1. Pon los tomates en una bandeja, condimenta con aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Hornea a 180 °C durante 15 minutos.

#### Champiñones:

1. Calienta el aceite, agrega los champiñones y condimenta con sal.
2. Una vez que estén dorados, apaga con vino blanco.
3. Y cuando el alcohol esté evaporado, dale cocción durante 10 minutos.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**José Chaparro**  
@mc\_chap\_asador

## Zapallos italianos rellenos

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 3 zapallos italianos
- 120 g de maíz
- 120 g de champiñones
- 120 g de porotos verdes
- 1 cebolla morada
- 3 zanahorias
- 120 g de arvejas
- 4 dientes de ajo
- 120 ml de vino blanco
- 200 ml crema espesa
- Queso mozzarella a gusto

### PREPARACIÓN

1. Pon a hervir los zapallos italianos por 10 minutos, luego de esto los partes por la mitad y le sacas el centro, dejándolos ahuecados. Para el relleno sofríe las cebollas junto con el ajo y los champiñones. Agrega los porotos verdes, el maíz, las zanahorias cortadas en cubitos y las arvejas, todo previamente cocido, junto con el vino. Sazona con sal y pimienta a gusto.
2. Revuelve bien y deja cocinar unos minutos hasta que se evapore el alcohol. Luego incorpora la crema espesa junto al queso mozzarella rallado a gusto. Vuelves a revolver bien hasta que esté todo incorporado y lo sacas del fuego.
3. Rellenas los zapallos con la preparación, espolvoreas más queso por encima y lo llevas al horno precalentado a 180 °C por 20 minutos o hasta que el queso se gratine. Luego de esto lo sacas del horno y lo sirves acompañado de arroz.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Sofía Pizarro  
@sofiapizarrolo

## Strogonoff de champiñones

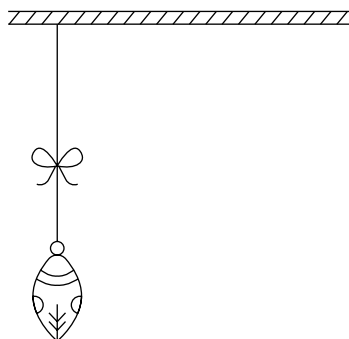
CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 400g de punta paleta picada en trozos pequeños
- Sal de mar
- 2 cdas. de harina
- 1 cda. de mantequilla
- 1 cebolla blanca picada en pluma
- 400 g de champiñones laminados
- 200 ml de crema
- Aliños (pimienta, pimentón paprika, etc.)

### PREPARACIÓN

1. Agrega mantequilla en una sartén grande y luego la carne troceada, cocina a fuego medio-alto.
2. Cuando esté lista, agrega la cebolla y sofríe hasta que esté blanda.
3. Agrega los champiñones y cocina hasta que se reduzcan.
4. Agrega la crema y 2 cdas. de harina, revuelve muy bien.
5. Deja cocinar hasta que tome consistencia.
6. Prueba y ajusta el nivel de sal.
7. ¡Sirve y siéntate a disfrutar!



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





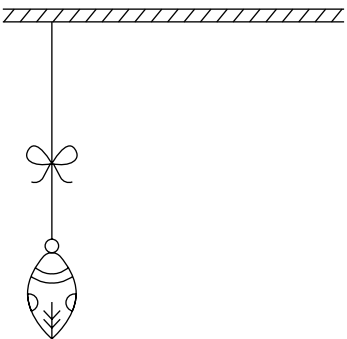
Lyz Velásquez  
@lyzesmeralda

## Carne a la olla

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 950 g de choclillo
- 3 tomates grandes
- 3 zanahorias pequeñas
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 300 ml de vino tinto
- 500 ml de agua
- Condimentos: sal, pimienta, ají color, aliño completo
- Almendras picadas
- Orégano fresco



### PREPARACIÓN

1. Pela zanahorias y tomates, corta los tomates en gajos y las zanahorias en círculos. Reserva.
2. Corta la cebolla en julianas grandes (gajos) y el ajo en cuadritos. Reserva.
3. Agrega en una olla un poco de aceite y sella la carne por todas sus caras. Una vez sellada, retira y añade el tomate, zanahoria, cebolla, ajo y condimentos. Revuelve y deja cocinar durante 7 ó 8 minutos.
4. Agrega carne y vino. Deja evaporar el alcohol durante 10 minutos. Añade agua y tápalo.
5. Cocina durante 3 horas a fuego medio bajo y sin abrir la tapa.
6. Pasada las 3 horas, saca la carne y lleva a una licuadora las verduras con el caldo. Una vez licuada, devuelve a la olla y espera a que se reduzca durante 10 a 15 minutos. Se formará una salsa con la que podrás acompañar la carne.
7. Sirve, decora con almendras picadas y orégano.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





María José Ampuero  
@cotegourmet.cl

## Spaghetti de zapallo italiano con camarones y verduras

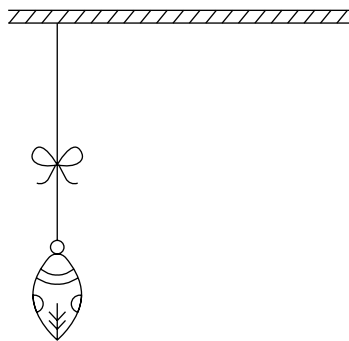
CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 zapallos italianos
- 200 g de camarones pelados
- 1 bandeja de champiñones laminados
- 200 g de tomates cherry cortados por la mitad
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Ajo en polvo (opcional)

### PREPARACIÓN

1. Corta los zapallos italianos con la maquinita que corta en espiral y si no la tienes, los cortas en tiritas bien finas.
2. Saltea en un wok o sartén grande en aceite de oliva con la mantequilla, los tomates cherry, los champiñones y camarones. Salpimienta, agrega el ajo en polvo y deja que todos los sabores se mezclen bien.
3. Agrega los zapallos italianos y saltea mezclando todos los sabores, hasta que esté todo caliente. Rectifica el sabor.
4. Sirve con unas hojitas de albahaca encima, ¡y a disfrutar!



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Natalia González**  
@natyvidasaludable

## Rollitos de carne y queso acompañado de puré rústico

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 8 bistecs largos semi delgados
- 8 rebanadas de jamón serrano
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 8 cdtas. de queso mozzarella
- 8 cdtas. de queso crema
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta a gusto

### Puré rústico con cebolla caramelizada:

- 6 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 1/2 paq. de ciboulette finamente picado
- Romero
- Sal
- Pimienta
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 cda. de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. Toma un bistec y enróllalo con una rebanada de jamón serrano, pon unas gotitas de aceite, una cucharadita de queso crema, una cucharadita de queso mozzarella, trocitos de diente de ajo, sal y pimienta a gusto.
2. Ahora haz este mismo paso con todos los rollitos.
3. Para que te queden firmes y no se desarmen, aprieta con hilo de envolver. Dale la forma de un paquete para que lo puedas colocar en tu sartén antiadherente junto a algunas pinceladas de aceite de oliva.
4. Cocínalos hasta que la carne esté dorada y el queso esté fundido. Puedes agregar algunas cucharadas de agua para que los rollitos queden más húmedos.
5. ¡Ahora puedes disfrutar unos deliciosos rollitos y un puré rústico!

### Puré rústico con cebolla caramelizada:

1. Pica la cebolla en pluma, calienta una sartén con un poco de aceite de oliva y cocínala a fuego medio. Agrega un poco de sal y mueve cada cierto tiempo por 20 a 25 minutos aproximadamente. La cebolla se carameliza sola y para que no se queme, ve agregando un poco de agua caliente.
2. Cocina las papas con piel, sin cortar y enteras. Se cocinan en agua helada, a fuego medio por 40 minutos.
3. Cuando ya estén blandas por dentro, saca el agua, písalas y condimenta con sal, pimienta, romero y un chorrillo de aceite de oliva. Deja reposar por 5 minutos.
4. Pasado el tiempo, muélelas con un tenedor, agrega la mantequilla y prueba el sabor.
5. Recuerda que como es rústico debe quedar con trozos más grandes para que se sienta la papa.
6. Agrega la cebolla caramelizada y el ciboulette finamente picado. Incorpora bien, ¡y disfruta!

¡Clickea el supermercado que  
elijas y suma esta receta a tu  
carrito de compras!





**Mariana Pardo**  
@plantaenlacocina

## Beef wellington vegana

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 3 Not meat burger (hamburguesas veganas)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediano
- 1/2 pimentón rojo mediano
- 1 cda. de salsa de soja
- 1/2 cda. de comino
- 1/2 cda. de pimentón rojo en polvo
- 1/2 cda. de orégano

### Masa:

- 2 ½ tazas de harina
- 4 cdas. colmadas de margarina
- 1/2 tazas leche vegetal + 2 cdas. de vinagre de manzana
- Sal (1/4 cda. aprox.)
- Agua helada (ir de a poco)
- Leche vegetal y margarina para pincelar

*\*Puedes usar una masa para pascualina si lo deseas.*

### PREPARACIÓN

1. Pon la harina en un bowl y haz un hoyo para poner la sal y la margarina. Mezcla con los dedos, hasta tener una arenilla. Luego agrega la leche vegetal con la mezcla de vinagre y, de a poco, agrega el agua hasta tener una masa que no se pega en los dedos. Lleva al refrigerador por 30 minutos, como mínimo.
2. Mientras, rompe las hamburguesas y ponlas en un bowl, hasta formar una masa. Luego saltea la cebolla y los otros vegetales, con salsa de soja. Agrega el salteado a las hamburguesas molidas, más los condimentos.
3. Saca la masa. Extiéndela en un rectángulo, agrega la mezcla en el centro y esparcelo a lo largo. Cierra como un sobre o una empanada y redondea las puntas. Luego dalo vuelta y con la masa sobrante, extiende y haz tiras. Luego ponlas encima de la masa para hacer un diseño lindo.
4. Pincela la mezcla de leche vegetal con margarina encima.
5. Ponla en el horno usando papel mantequilla abajo o mat de silicona. Hornea por 30 o más minutos, hasta que esté dorado por encima.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!







Valentina Navarro  
@recetasquevalen

## Papas al gratín con cebolla caramelizada

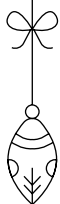
CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 6 papas medianas
- 2 cebollas medianas
- 1 bandeja de champiñones
- 100 g de queso parmesano
- 100 g de queso mantecoso
- 3 cajas de crema (de 200ml)
- 10 g de mantequilla

### PREPARACIÓN

1. Corta cebolla a pluma y ponla en una sartén a fuego bajo con aceite de oliva, sal y pimienta. Revuelve y deja que se caramelice. Mientras, sigue revolviendo entre pausas, siempre con el fuego bajo.
2. Pela y corta las papas en láminas redondas muy finas. Luego ponlas en un bowl con agua fría para que no se oxiden.
3. Corta champiñones en cubos y sofríe con aceite de oliva y sal, hasta que estén dorados.
4. Agrega toda la crema y revuelve. Apaga en la primera burbuja de hervor.
5. Sigue revolviendo la cebolla que, de a poco, se comenzará a caramelizar con la propia azúcar de la cebolla (no es necesario agregarle más azúcar).
6. Precalienta el horno a 200 °C.
7. Ralla queso mantecoso y parmesano. Finalmente, derrite la mantequilla.
8. Para armar el gratín, pincela el fondo del pyrex con mantequilla. Agrega la primera capa de crema con champiñones y luego una capa de papas. Repite y, en esta segunda capa sobre las papas, pon la cebolla caramelizada y el queso mantecoso.
9. Repite 2 capas más de crema y papa, para poner sobre esta, queso parmesano.
10. Lleva al horno por 20 minutos sin grillar y luego, 10 minutos más con el grillador puesto para que se dore. ¡Y listo, a disfrutar!



¡Clickea el supermercado que  
elijas y suma esta receta a tu  
carrito de compras!





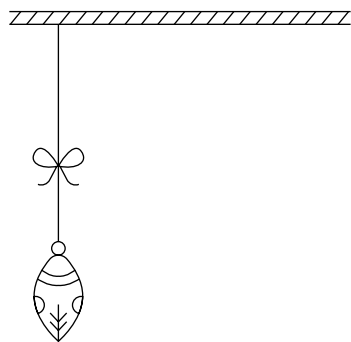
Isidora Carvalho  
Isidora Ithurbisquy  
@cocinandoandox2

## Ñoquis de zapallo con frutos secos caramelizados

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1/2 kg de papas
- 1 taza de puré de zapallo
- 2 ½ tazas de harina (aprox.) + para enharinar
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cebolla grande
- 125 g de mantequilla
- 5 dientes de ajo
- Frutos secos caramelizados
- Opcional: cilantro, tomates cherry, queso de cabra



### PREPARACIÓN

1. Pela y cuece las papas, luego muélelas y condimenta.
2. Cuece el zapallo, muélelo y condimenta.
3. En un mesón limpio, pon el puré de papas, puré de zapallo y la harina de a poco. Anda haciéndolo con tus manos, hasta lograr una masa manipulable.
4. Forma rollitos, corta pequeños trozos y pasa a cada uno por un tenedor.
5. Hierva agua y cocina los ñoquis hasta que floten.
6. Por otro lado, corta y cocina una cebolla hasta caramelizar.
7. Derrite la mantequilla junto con el ajo picado bien pequeño.
8. Pon los ñoquis cocidos sobre la mantequilla derretida con ajos y saltea unos minutos.
9. Al momento de servir pon la cebolla caramelizada, frutos secos caramelizados, queso de cabra, tomates cherry y cilantro.

**Secretito:** para caramelizar los frutos secos puedes cortarlos en pedazos más pequeños y llevar a una sartén con 1 cda. de alulosa en polvo y 1 cda. de agua, revolver hasta caramelizar, una vez fríos puedes volver a cortar o triturar.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





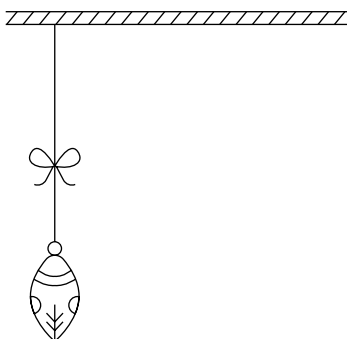
Vania Rivas  
@vani.rivas

## Salmón con tallarines de zapallo

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 zapallos italianos medianos
- 4 trozos de salmón
- Aceite de oliva
- Sal
- Merkén
- Pimienta
- 1 tarro de crema de leche
- Ajo

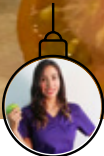


### PREPARACIÓN

1. Pon el salmón sobre un papel aluminio y aliña con aceite de oliva, sal y merkén. Lo pones al horno por 25 minutos a 200 °C.
2. Corta los zapallos con el cortador para verduras en forma de fideos. Pone una sartén con aceite de oliva, incorpora los zapallos y los aliñas con sal, pimienta y ajo a gusto.
3. Esperas que se cuezan y le agregas el tarro de crema de leche. Hasta que veas que están cocinados, los sacas y emplatás.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





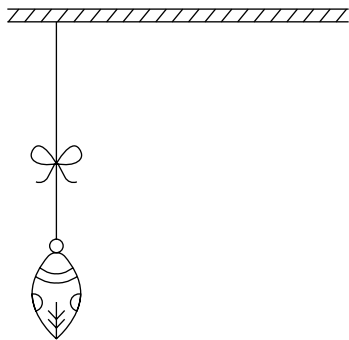
**Javiera Cortéz**  
@nutrijavicortez

## Strudel de salmón y brócoli

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 200 g de salmón enlatado o fresco (previamente cocinado) cortado en cubos
- 100 g de espinaca picada en tiras
- 50 g de brócoli cocinado
- 4 cdas. de ricota
- 2 masas de pascualina

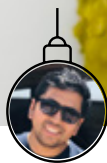


### PREPARACIÓN

1. Sobre una superficie lisa, limpia y seca, extiende una de las masas de pascualina.
2. Como base y formando un rectángulo, agrega el salmón al centro. Luego agrega la ricota a lo largo sobre el salmón.
3. Incorpora el brócoli previamente picado junto con la espinaca.
4. Forma el strudel y ciérralo. Luego envuelve de igual forma con la otra masa de pascualina.
5. Precalienta el horno a 180 °C.
6. Hornea durante 30 a 35 minutos.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta **a tu carrito de compras!**





Joaquín Cisternas  
@asadoreschilenos

## Filete grillado acompañado de pastelera de choclo

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Carne:

- 4 medallones de filete
- Pimienta
- Sal
- 200 g de tocino

#### Pastelera:

- 600 g de choclo congelado o 6 choclos grandes
- 1,5 tazas de leche
- 8 hojas de albahaca
- Sal
- 1 cda. de harina (para espesar)

#### Salsa de frutos rojos:

- 1 taza de frutillas
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de frambuesas
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 taza de vino tinto
- Media taza de azúcar

### PREPARACIÓN

#### Carne:

1. Corta en medallones de 5 a 6 cm de grosor y sazónalos con sal gruesa y pimienta por las caras superiores.
2. Después de unos minutos, usa el tocino para envolverlos por las caras del costado y luego inserta dos brochetas que afirmen el tocino al corte.
3. Déjalos en la parrilla unos 10 minutos por lado, a fuego bajo-medio, para evitar que se selle mucho por una cara y obtener así, una cocción uniforme.

#### Pastelera:

1. Usa choclos crudos, sácales las hojas para ir desgranándolos y dejarlos en una fuente.
2. En la fuente agrega albahaca, leche y sal, para luego procesar en la licuadora. Licua esta mezcla por 3 a 5 minutos.
3. Añade la mezcla a una olla junto con la harina, luego cocina por 20 minutos en una olla a fuego medio para lograr la cocción de la mezcla, revuelve para evitar posibles grumos y no se pegue en la olla usada.
4. Si la mezcla queda un poco líquida y dependiendo del gusto, puedes cernir harina para obtener una mezcla más espesa (parecido a un puré).

#### Salsa de frutos rojos:

1. Corta en trozos la frutilla, los arándanos y las frambuesas, para luego licuar por 2 minutos.
2. Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una olla y añade el azúcar a fuego muy suave durante 10 minutos. Se recomienda tapar la olla, así, la cocción será más uniforme y rápida.
3. Añade los frutos rojos en el aceite y el azúcar, sube la potencia del fuego y, cuando alcance el punto de ebullición, aplica el vino y deja reducir 10 a 15 minutos.

*Una vez que estén todos los componentes, sirve en un plato los tres acompañamientos y verás lo bien que se complementan entre sí.*

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Belén Isuani**  
@cookingnutri

## Lasagna low carb

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Salsa de queso:

- 3 tazas de leche
- 2 cdas. de harina
- 2 cdas. de crema espesa
- 150 g de queso mantecoso picado
- Cilantro
- Condimentos como sal, pimienta, ajo

#### Salsa boloñesa:

- Carne molida bajo % de grasa
- Aceite para sofreír, sal, pimienta
- 500 ml de salsa de tomate

#### Base:

- Láminas de palmito (yo usé las palmipasta de @jumbochile)

### PREPARACIÓN

1. Agrega la leche en un mini bowl y disuelve las 2 cucharadas de harina revolviendo bien.
2. En una olla chica o mini sartén, que sea antiadherente, agrega la leche, después el queso y la crema. Revuelve hasta que espese.
3. En otra sartén agrega una cucharadita de aceite hasta que caliente, después echa la carne, cilantro, revuelve hasta que esté cocida y agrega cilantro.
4. Por último, agrega primero en una fuente una capa de salsa de queso, luego láminas de palmito cubriendo todo, después salsa boloñesa, de nuevo láminas de palmito y así, ir intercalando una a una.
5. Espolvorea queso rallado arriba.
6. Hornea de 20 a 25 minutos, hasta que esté dorada.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





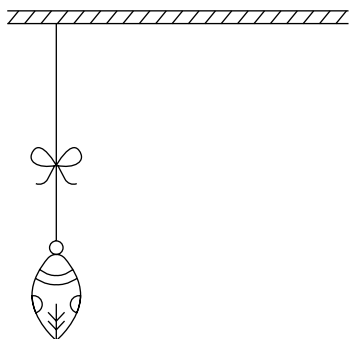
**Bruno Nervi**  
@sin\_nervios

## Lomo vetado tipo roast con verduras confitadas

CANTIDAD: 5 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de lomo vetado
- 8 cebolla
- 3 pimentones rojos
- 2 pimentones verdes
- 1 kg de zanahoria
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

#### Lomo vetado:

1. Cubre el lomo con aceite de oliva y salpimenta.
2. Déjalo en el ahumador/horno durante 3 horas a 135 °C.
3. Sella el lomo a fuego alto en la parrilla, olla o sartén.
4. Deja reposar la preparación durante 15 minutos para que los jugos internos se redistribuyan.

#### Verduras confitadas:

1. Corta rústicamente vegetales en trozos grandes y déjalos en una olla (idealmente de hierro).
2. Cubre los vegetales en aceite de oliva hasta media altura.
3. Pon la olla con los vegetales a fuego mínimo durante 45 minutos o hasta que los vegetales puedan ser atravesados por un tenedor sin resistencia alguna.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Elisa Cousiño

@elisacousinobanqueteria

## Ravioles con salsa toscana

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 500 g de ravioles frescos
- 3 cdas. de mantequilla
- 1 cebolla chica picada en cubitos
- 2 cdas. de harina
- 1 cda. de concentrado de tomate o tomate en pasta
- Un puñado de hojas de albahaca picadas
- 1/2 cda. de orégano
- 1/2 cda. de mostaza
- 1 taza de caldo de pollo / verdura
- 1 taza y media de crema
- 300 g de tomates en conserva picados
- 1/4 taza de tomates secos, hidratados y picados
- 1/2 taza de parmesano rallado
- Perejil para espolvorear
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

1. Derrite la mantequilla en una sartén de buen tamaño y profundidad. Si no, en una olla. Agrega la cebolla y cocina por 3 minutos aproximadamente hasta ablandar. Agrega la harina e intégrala bien, cocinando durante 2 minutos más.
2. Agrega la pasta de tomate, el orégano, la mostaza y las hojas de albahaca. Mezcla hasta que todo quede bien integrado.
3. Agrega de a poco el caldo de pollo / verdura, revuelve constantemente para no generar grumos, agrega la crema y dejamos hervir hasta que reduzca un poco. Luego agrega los tomates y mezcla bien.
4. Cocina los ravioles según las instrucciones y una vez listos, pon el parmesano en la salsa y agrega los ravioles, cubriéndolos muy bien y cuidando de no romperlos. Si la salsa está muy gruesa , agrega un poco del agua de cocción de los ravioles para aligerarla. Sírvelos con un poco de perejil encima, ¡y listo!

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!







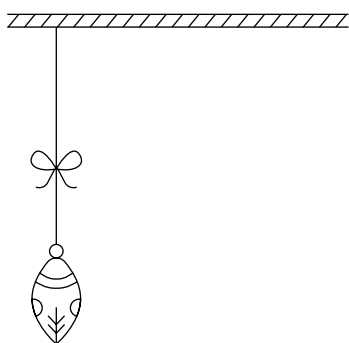
**Blanca Torrealba**  
@cocinablancatorrealba

## Filete a las finas hierbas con papas duquesas

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 kg de filete
- 1 atado de verduras surtidas picadas (solo las hojas), se pueden reemplazar por cilantro
- 1 taza aceite de oliva
- 1 taza de soja
- 1 cda. de mostaza dijon
- 1/2 cda. de mostaza a la antigua
- 1 cda. de mayonesa
- 1 cda. de salsa inglesa
- 1 limón (su jugo)
- Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

1. Limpia el filete (saca el cordón). Pon el filete en una fuente honda apta para horno. Agrega sal y pimienta a gusto por toda la superficie del filete.
2. Pincela el filete con mostaza dijon y mayonesa, tápalo con alusa plast y deja marinar 15 minutos.
3. Agrega 3/4 de la soja al filete y deja marinar otros 20 minutos más.
4. En un bowl, agrega las verduras surtidas picadas, medianamente finas. Aliña con la soja restante, mostaza a la antigua, limón, salsa inglesa, aceite de oliva, sal y pimienta. Como si fuera una ensalada. Cubre la superficie del filete con las hierbas aliñadas.
5. Precalienta el horno a 180 °C. Hornea el filete durante 20 a 25 minutos para que quede cocido 3/4, jugoso y en su punto. El tiempo es proporcional al tamaño del filete, por lo que puede variar. Revisa la cocción del filete.
6. Sácalo del horno y sírvelo con su jugo.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Alejandra Bello**  
@laalebello

## Filete al vino con risotto

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Filete:

- 4 medallones de filete
- 1 taza de vino tinto
- 4 cdas. de soja
- Sal
- Pimienta
- 1 cda. de mantequilla

#### Risotto:

- 400 g de arroz arborio o arroz especial para risotto
- 200 g de champiñones frescos
- 1 cebolla grande
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1,5 L de caldo de pollo, de verduras o agua (con caldo de pollo se notará más gustoso el arroz, y con agua se notarán más los champiñones)
- 50 g de queso parmesano o grana padano (rallado o en bloque para rallar)

### PREPARACIÓN

#### Filete:

1. En una fuente deja el filete con el vino y la soja durante unas horas para que quede bien marinado.
2. Al otro día calienta la sartén y una vez caliente, pon las dos cucharadas de mantequilla, luego cuando esté derretida pon los medallones 5 minutos por lado y, a cada lado, agrega sal y pimienta a gusto.
3. Cuando esté sellado, agrega de a poco 6 cucharadas del marinado, luego esa misma salsa se la puedes agregar al momento de servir.

#### Risotto:

1. Pela la cebolla y pícala en cubos muy pequeños.
2. En una olla (mejor si es baja) echa un poco de aceite y sal, y luego ponla a fuego medio. Cuando esté caliente el aceite, incorpora la cebolla y anda removiéndola de vez en cuando. Cocínala alrededor de 5 minutos, hasta que esté tierna y ligeramente transparente.
3. Incorpora los champiñones y un poco de pimienta negra molida a la olla y cocina todo junto, 2 minutos más.
4. Baja el fuego para que esté a temperatura media e incorpora el arroz y remuévelo bien, junto con el resto de ingredientes durante un par de minutos.
5. Ve añadiendo caldo, unos 300 cc y, cuando el arroz lo haya absorbido casi por completo, añádele de a poco. La idea es continuar el proceso entre 15 y 20 minutos.
6. Remueve de vez en cuando el arroz y siempre que le eches caldo, debe estar bien caliente. Respecto a la cantidad de líquido, lo estimado es 1,5 litros.
7. Cuando lleves unos 15 minutos, prueba el arroz para comprobar el punto. Debe estar jugoso y con el centro hecho, que no se note duro, pero que en ningún caso llegue a estar pasado.
8. Cuando ya esté listo, incorpora el queso parmesano rallado, apaga el fuego y aparta la olla, mezcla el queso con el risotto, tapa la olla para que repose 5 minutos. Luego sirve.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





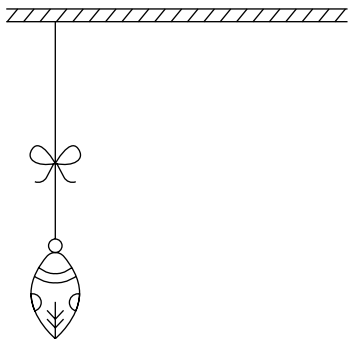
**Marcelo Pino**  
@naranjaplano

## Pulpo ahumado en cuscús verde

CANTIDAD: 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 1 kg de pulpo
- 5 g lemon grass
- 250 g de cuscús
- 3 ajos
- 250 g de espinaca
- 250 g de espárragos
- 300 cc de agua
- 100 g de tomates cherry
- Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

1. Pon el pulpo en una olla grande con los dientes de ajo y lemon grass. Tápalo con agua hirviendo y colócalo ahí por 40 minutos o hasta que se pueda pinchar el pulpo con un palo de brocheta (el palo debe entrar sin resistencia). Reserva.
2. Lleva las hojas de espinaca directamente a la parrilla por unos 3 segundos. Ideal ponerlas sobre un colador metálico para ahumar. Reserva.
3. Luego lava los espárragos y cocínalos a partir de agua hirviendo por 4 minutos. Cuando tengas las hojas de espinacas y los espárragos, agrega 300 cc de agua para luego triturar. Una vez listo, cocina a fuego medio por 5 minutos y filtra.
4. Dispone el cuscús en un bowl y agrega el líquido ya caliente. Tapa y reserva.
5. Para finalizar, vuelve a la parrilla para ahumar el pulpo, así que, idealmente, pon algunas astillas de madera y deja que el humo haga su trabajo.
6. Último paso, corta los tomates y salpimenta. Dispone el cuscús en un plato, luego el pulpo y los tomatitos. ¡Y a disfrutarlo!

¡Clickea el supermercado que  
elijas y suma esta receta a tu  
carrito de compras!





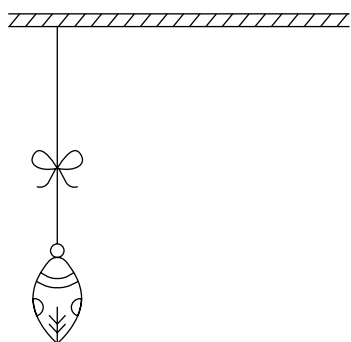
Gina Soto  
@ginasotog

## Dúo de yoghurt y maracuyá

CANTIDAD: 6 VASOS DE 200 CC

### INGREDIENTES

- 400 g de crema
- 60 ml de agua caliente
- 10 g de gelatina
- 325 g de azúcar
- 400 g de yoghurt
- 550 ml de leche
- 8 yemas de huevos
- 320 cc de maracuyá
- 2 cdas. de mantequilla



### PREPARACIÓN

#### Mousse de yoghurt:

1. Bate 400 g de crema bien fría.
2. Disuelve 10 g de gelatina en 60 ml de agua y calienta 20 segundos en el microondas. Deja enfriar.
3. Añade 400 g de yoghurt, 125 g de azúcar y bate un poco más. Luego añade la gelatina en forma de hilo, ¡y listo!
4. Pon los vasos en una base de muffin y, con la ayuda de una bolita de papel, forma una inclinación, rellena y enfría.

#### Crema de maracuyá:

1. Mezcla en un bowl 150 cc de leche con 8 yemas y 140 g de azúcar.
2. Calienta en una olla 550 cc de leche. Cuando hierva agrega la mezcla del bowl sin dejar de revolver y cocina hasta que espese (120 segundos aprox.). Apaga y retira.
3. Luego añade 200 cc de maracuyá con pepa licuada y 2 cucharadas de mantequilla, revuelve, enfría y rellena los vasos.
4. Deja enfriar por 3 horas.

#### Salsa de maracuyá:

1. Pon en una olla 120 g de maracuyá con pepa, agrega 2 cucharadas de agua y 60 g de azúcar.
2. Lleva a fuego suave hasta que tome un poco de consistencia, apaga, reserva y enfría.
3. Añádelo sobre el postre dúo, ¡y a disfrutar!

¡Clickea el supermercado que  
elijas y suma esta receta a tu  
carrito de compras!





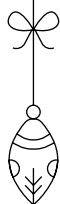
Loretta Mezzano  
@lorettacocina

## Tiramisù de Navidad

CANTIDAD: 6 A 8 PORCIONES (VASITOS)

### INGREDIENTES

- 500 g de queso mascarpone o queso crema
- 30 galletas de champaña (2 paq. aprox.)
- 100 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 400 ml de crema para batir (debe estar fría)
- 1/4 cdta. de nuez moscada
- 2 tazas de café caliente
- 1/4 taza de cacao amargo



### PREPARACIÓN

1. Coloca en un bowl a baño María el azúcar, yemas y el huevo. Bátelo a mano hasta que se disuelva el azúcar. Una vez que se haya disuelto, retira del fuego y bátelo ahora en una batidora hasta que estén blancas y cremosas. Agrega el queso mascarpone y mezcla bien.
2. En otro bowl bate la crema hasta que esté espesa y agrega la nuez moscada con movimientos envolventes.
3. Para armar los vasitos, coloca una primera capa de crema. Luego, agrega una capa de galletas remojadas en el café (no deben tener tanto líquido), cubre con la crema y luego espolvorea cacao encima. Repite hasta terminar el vasito con crema y cacao.
4. Guarda el postre en el refrigerador antes de servir.

**Secretito:** el café donde se remojan las galletas se puede aromatizar con licor de naranja, Grand Manier, azafrán etc.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Andro Nicolás Michell**  
@nico\_michell

## Postre pavlova

CANTIDAD: 5 A 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Merengue suizo:

- 3 claras de huevo
- 180 g de azúcar

#### Salsa de frutillas:

- 200 g de frutillas frescas y picadas
- 50 ml de agua
- 50 g de azúcar
- Gotas de jugo de limón
- 4 hojas de albahaca picada

#### Crema inglesa:

- 1 L de leche
- 250 g de azúcar
- 8 yemas de huevo a temperatura ambiente
- Extracto de vainilla

#### Crema de queso:

- 300 g de crema bien fría
- 50 g de queso crema a temperatura ambiente
- 2 cdas. de azúcar flor
- Extracto de vainilla

### PREPARACIÓN

#### Merengue suizo:

1. Bate las claras con el azúcar en un bowl de acero a baño María hasta que, al tocar con los dedos, no se sientan los cristales de azúcar.
2. Bate las claras en máquina hasta que consigas puntas pronunciadas, firmes y la base del bowl haya enfriado. Dispone el merengue en una manga pastelera.
3. En una lámina de silicona haz unos botones grandes de merengue y ahueca el centro con la ayuda de una cuchara húmeda.
4. Hornea a 100 °C durante unas 3 a 4 horas.

#### Salsa de frutillas:

1. En una cacerola pon todos los ingredientes y calienta hasta que se hayan ablandado por completo las frutillas.
2. Tritura todo con una minipimer. Cuela y reserva.

#### Crema inglesa:

1. Pon la leche junto con la vainilla en una cacerola, mezcla bien y calienta hasta romper el hervor.
2. En un bowl aparte, bate las yemas con el azúcar hasta romper los cristales de azúcar. Agrega la leche caliente poco a poco batiendo con batidor de globo.
3. Pon toda esta mezcla de vuelta en la cacerola y llévala al fuego, revuelve con una cuchara de palo hasta que al pasar el dedo por la cuchara, la salsa que queda no se junte y quede firme. Cuela y enfría.

#### Crema de queso:

1. Une el queso crema junto con la crema bien fría.
2. Agrega el azúcar flor poco a poco y luego la vainilla, mezcla todo muy bien y guárdalo en manga.

#### Acabado y montaje:

1. Pon un punto de la crema de queso en el centro del plato y luego coloca el merengue encima, con el hueco mirando hacia arriba.
2. En el centro del hueco pon un poco más de la crema y extiende por los bordes del merengue (tiene que quedar ahuecado). En el hueco pon la salsa de frutillas y luego decora encima con frutillas, arándanos y hojas de albahaca.
3. Esparce alrededor del plato con la salsa.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!



**Secretito:** se calcula 1 clara por persona. 1 clara equivale a 30 g. Se le agrega el doble de peso en azúcar, o sea 60 g de azúcar por persona. Así puedes calcular cuántas claras y azúcar por persona debes hacer por receta según la cantidad de invitados.



Josefina Deves

@lacocinadelajose

## Muffins navideños

CANTIDAD: 6 PORCIONES

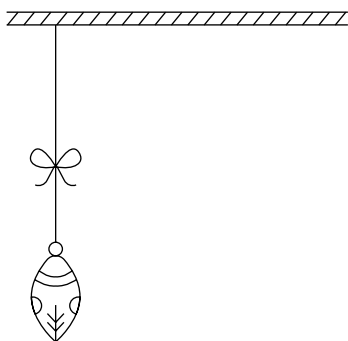
### INGREDIENTES

- 225 g de harina
- 2 cdtas. de polvo de hornear
- 1/4 cdtas. de sal
- 175 g de margarina ablandada
- 150 g de azúcar
- 2/3 taza de leche
- 2 huevos grandes (previamente batidos)
- 1½ cdtas. de extracto de vainilla
- Glaseado de azúcar con agua

### PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 170 °C.
2. Mezcla en un bowl la margarina con el azúcar, bate bien hasta que quede medio pálida.
3. Agrega lentamente los huevos batidos y luego la vainilla. Mezcla.
4. Agrega la mitad de la leche con la mitad de la harina, mezclando bien sin que queden grumos y luego agrega la otra mitad de ambos ingredientes.
5. Cuando la mezcla esté lista, déjala en los moldes de forma de copo. Hornea entre 25 a 30 minutos dependiendo del horno. Revisa hasta que la parte de arriba esté dorada y no salga con la mezcla al meter un mondadientes.
6. Saca del horno, desmolda, baña la parte del copo con glaseado, ¡y listo!

**Secretito:** para darle un sabor más avainillado, puedes usar 142 g de azúcar + 8 g de azúcar vainillada. Y si quieres que quede con más aroma y sabor a vainilla, puedes poner 1 cdtas. de esencia y ½ de pasta de vainilla.



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Patricia Canales  
Valentina Morales

@sinazucaryconsciente

## Suspiro limeño sin azúcar

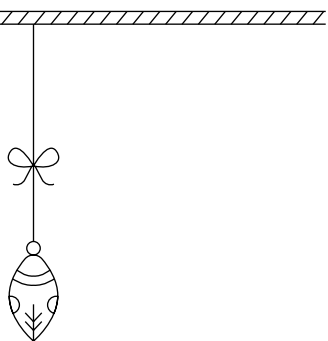
CANTIDAD: 4 VASOS DE 200 CC

### INGREDIENTES

- 100 g de leche descremada en polvo
- 60 ml de agua caliente
- 30 g de manjar sin azúcar
- Esencia de vainilla
- Gotitas de jugo de limón

### PREPARACIÓN

1. Mezcla la leche con el agua caliente y licua con minipimer hasta que queden la menor cantidad de grumos posibles.
2. Pasa por el colador para sacar los grumos pequeños.
3. Agrega el manjar, las gotitas de esencia de vainilla y el jugo de 1/4 de limón. Revuelve hasta que todo se integre.
4. Traspasa a pequeños vasitos y refrigera.
5. Prepara una crema chantilly sin azúcar o merengue sin azúcar.
6. Decora con crema y canela en polvo.



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!







Marianne Rautenberg  
@artemarianne\_cocina

## Trufas de tiramisú

CANTIDAD: 15 A 20 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 3 paq. de galletas de champaña (210 g en total)
- 100 cc de un buen café
- 250 g queso mascarpone
- Nutella
- Cacao en polvo semi amargo

### PREPARACIÓN

1. Parte triturando las galletas, puedes hacerlo colocándolas dentro de una bolsa con cierre y molerlas con el uslero o bien, usa una máquina procesadora, pero ten cuidado de no dejarlas como harina, que sea en un punto medio.
2. Aparte, prepara un buen café para darle el clásico sabor de tiramisú e incorpóralo a la galleta molida. Agrega el mascarpone y con una espátula intégralo hasta formar una masa blanda y levemente pegajosa.
3. Cuando tengas la masa integrada y refrigerada, formarás las trufas. Para eso, con una cuchara (preferentemente de té), saca porciones y en la palma de la mano, siempre muy limpia, forma una bolita aplastada, rellénala con Nutella (usa una cuchara de café para medirla) y con cuidado cierra la masa para que la Nutella no se salga y así, forma una bolita usando las palmas de tus manos.
4. Pasa o reboza las bolitas en cacao en polvo dispuesto en un plato o fuente para no salpicar.
5. ¡Y listo! Ahora vas a disfrutar estas trufas de tiramisú que son una delicia, ¡nada mejor para acompañar un buen café!

**Secretito:** si sientes que la masa está muy dura, agrega más mascarpone y de lo contrario, agrega más galleta molida. Déjala en el refrigerador unos 10 minutos, idealmente que esté tapada para que no forme costra. Y otra cosa, antes de servir las, déjalas en el refrigerador una media hora, para que estén frescas. Si no las vas a utilizar en el momento, siempre déjalas refrigeradas en recipiente tapado, ya que con el calor ambiental se ablandan mucho.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Carolina Melcher  
@caronutrisweet

## Torta selva negra sin gluten

CANTIDAD: 8 A 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Bizcocho de chocolate:

- Molde de 15 cm
- 8 claras de huevos
- 200 g de azúcar, azúcar morena, azúcar de coco o endulzante en polvo para hornear (chequear las medidas de conversión)
- 210 g de harina multiuso sin gluten
- 30 g de cacao amargo en polvo
- 1/2 ctda. de bicarbonato

#### Relleno:

- 500 cc de crema para batir
- 250 g de queso crema
- 50 g de azúcar flor o endulzante en polvo (ver bien las medidas de conversión)
- 1 o 2 cdtas. de esencia de vainilla
- 2 tazas de cerezas sin carozos

### PREPARACIÓN

#### Bizcocho de chocolate:

1. Bate las claras de huevos junto con el azúcar y esencia de vainilla hasta punto merengue.
2. Incorpora los ingredientes secos previamente tamizados y bate a velocidad mínima.
3. Vierte la mezcla en un molde de torta y hornea en horno precalentado a 180 °C por aproximadamente 35 minutos o hasta que al introducir un palito, este salga seco.
4. Deja enfriar completamente.

#### Relleno:

1. Agrega en una olla las cerezas sin carozos junto con el azúcar. Lleva a fuego bajo durante 10 minutos sin dejar de revolver (o hasta que la reducción esté lista). Reserva hasta que enfríe completamente.
2. Bate en un bowl el queso crema hasta que no quede ningún grumo.
3. Agrega la crema junto con la esencia de vainilla y bate hasta homogeneizar.
4. Añade la reducción de cerezas y revuelve.
5. Divide el bizcocho en tres partes y rellena.
6. Decora a gusto.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Antonia Arenas  
@puntov\_

## Mousse de café en 15 minutos

CANTIDAD: 2 VASOS GRANDES  
O 4 COPAS DE ESPUMANTE

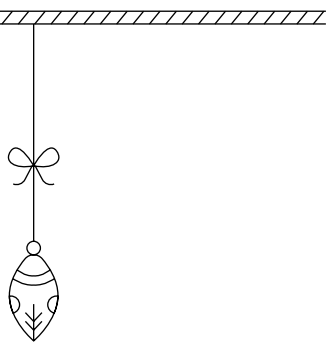
### INGREDIENTES

- 1 caja de tofu Morinaga Extra Firm (349 g)
- 3/4 cda. de café instantáneo
- Endulzante a gusto (6 porciones aprox.)
- 1 paq. de Oreo

### PREPARACIÓN

1. Pon todos los ingredientes en el vaso de la minipimer y procésalos hasta que tengas una mezcla homogénea. También puedes hacerlo en una procesadora o juguera.
2. Verifica el sabor, puedes agregar más endulzante si quieres.
3. Muele las galletas y ponlas en la base de las copas.
4. Agrega la mezcla encima.
5. Decora a tu gusto, yo le puse arándanos y hojas de hierbabuena. Le puedes poner chips de chocolate, frutillas, frutos secos o lo que se te ocurra.
6. ¡Listo y a disfrutar! Si no lo vas a comer de forma inmediata, mantén refrigerado.

**Secretito:** en caso de que no te guste el café, puedes reemplazarlo por cacao, vainilla o incluso puedes moler Oreos y agregarlas a la mezcla.



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Javiera Lagos  
@la.saludable

## Mini cheesecake de frutilla y chocolate blanco

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Base:

- 125 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 250 g de galletas de vainilla o de vino
- 1 cda. de jengibre molido
- 2 cdtas. de canela molida

#### Mermelada de frutilla:

- 250 g de frutillas congeladas
- 100 ml de agua fría
- 1 cdas. de maicena
- 2 cdas. de azúcar

*\*Puedes usar mermelada ya lista si lo deseas, lo importante es que sea de consistencia espesa.*

#### Relleno:

- 200 g de chocolate blanco
- 400 g de queso crema a temperatura ambiente
- 1 cda. de zumo de limón
- 500 ml de crema de leche para batir muy fría (dejar el día anterior en el refrigerador)
- 200 g de azúcar flor
- 1 cda. de esencia de vainilla

### PREPARACIÓN

#### Base:

1. Comienza moliendo las galletas de vainilla en una licuadora/ procesadora.
2. Derrite la mantequilla en el microondas e incorpórala en la licuadora junto con el jengibre y la canela, luego procésalos hasta integrar todo.
3. Coloca un poco de la mezcla en los moldes individuales, siempre presionando bien, ayudándote con una cuchara o un vaso.
4. Reserva en el refrigerador.

#### Mermelada de frutilla:

1. Agrega las frutillas congeladas en un sartén, junto con el agua, maicena y azúcar, todo a fuego medio.
2. Revuelve constantemente hasta que se comience a formar una salsa espesa.
3. Apaga el fuego y deja enfriar.

#### Relleno:

1. Bate la crema de leche en un bowl hasta formar crema chantilly.
2. Agrega el azúcar flor y la esencia de vainilla y vuelve a batir. Reserva.
3. En otro bowl bate el queso crema junto con el zumo de limón.
4. Cuando ya esté bien incorporado, derrite el chocolate blanco e incorpóralo a la mezcla.
5. Mezcla ambos bowl hasta integrar muy bien todo.

#### ARMADO DE CAPAS

1. Agrega una capa de relleno y una capa de mermelada a los moldes que tenían la base y vuelve a dejar reposar durante toda la noche en el refrigerador.
2. Cuando ya esté listo, retira de los moldes y decora con frutillas, chocolate blanco o mostacillas navideñas.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Catalina Saavedra  
@comiendo\_plantitas

## Alfajores veganos estilo Marplatense

CANTIDAD: 18 MINI ALFAJORES

### INGREDIENTES

#### Secos:

- 1¼ tazas de harina
- 1/2 taza de maicena
- 1/4 taza de cacao amargo en polvo
- 1/2 cda. polvos de hornear
- 1 pizca de sal

#### Húmedos:

- 3/4 taza azúcar rubia o panela
- 1/2 taza aceite de coco o margarina vegetal a temperatura ambiente
- Ralladura de 1/2 naranja
- 1 cda. esencia de vainilla
- 1 cda. de chía o linaza molida mezclada con 1/4 taza de agua (dejar reposar 10 minutos)
- Chocolate para bañar los alfajores
- Rellenos a elección, como dulce de leche de soja, mermelada o mantequilla de maní

### PREPARACIÓN

1. Mezcla en un bowl el aceite de coco, la preparación de chía con agua, esencia de vainilla, ralladura, azúcar y mezcla bien de forma manual o con batidora hasta formar una pasta.
2. Cierne la harina junto con el cacao, polvos de hornear, la maicena y la sal, agregándolas a la mezcla húmeda que hiciste antes. Combina bien todos los ingredientes, forma una bola con la masa y reserva en el congelador por 30 minutos, envuelta en film plástico o dentro de una bolsa.
3. Precalienta el horno a 200 °C, estira la masa de medio centímetro de espesor con un uslero sobre un mesón con harina y corta con los moldes que quieras. Hornea las tapitas por 10 ó 12 minutos, teniendo que quedar secas pero blandas si las presionas, no doradas ni crujientes.
4. Retira del horno, deja enfriar.
5. Rellena con lo que quieras y baña con el chocolate.

¡Clickea el supermercado que  
elijas y suma esta receta a tu  
carrito de compras!





Florencia Reckmann  
@florecetasty

## Copón pie de limón y frambuesa

CANTIDAD: 8 A 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 paq. de galletas de vainilla, mantequilla, limón o vino (cualquier sabor neutro)
- 200 g de mantequilla
- 3 tarros de leche condensada
- Jugo de 6 ó 7 limones (o menos si no te gusta con tanto sabor a limón)
- Frambuesas a gusto
- 3 claras de huevo
- El doble del peso de las claras en azúcar
- 1/4 taza de agua

### PREPARACIÓN

1. Comienza a moler las galletas, derrite la mantequilla y junta ambos ingredientes para que formen migas.
2. Pon una base de estas migas en un copón (usa 1/3 de las migas para la primera capa).
3. Para el relleno del pie, solo mezcla en un bowl la leche condensada y el jugo de limón, incorpora bien hasta que la mezcla esté uniforme. (Se irá poniendo más espesa a medida que se va mezclando).
4. Agrega una capa de frambuesas sobre la base de galletas y por encima, una capa del relleno de leche condensada. Luego agrega nuevamente una capa de migas, encima las frambuesas y el relleno. Y así, sucesivamente, hasta rellenar el copón.
5. Cuando hayas terminado con el relleno y las migas, refrigera el copón mientras preparas el merengue.
6. Para terminar, prepara un almíbar con el agua y el azúcar para hacer un merengue italiano. Cuando el almíbar empiece a formar burbujas, comienza a batir las claras a velocidad media alta.
7. Una vez que el almíbar esté en su punto (al sumergir y levantar una cuchara de palo en el almíbar se debe formar un pelito al caer la gota, en ese punto el almíbar está listo, o bien cuando alcance los 118 °C), retira del fuego y añade lentamente pero de manera continua a las claras sin dejar de batir, ahora a velocidad máxima. Sigue batiendo hasta que el recipiente de la batidora esté frío al tacto. Para ver si el merengue ya está listo, puedes dar vuelta el recipiente donde lo estás haciendo, si no se cae, es porque ya está perfecto.
8. Decora tu copón con una capa de merengue encima, ¡y listo! También puedes dorar el merengue con un soplete para darle un poco de color.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Javiera Parra

@javi.recomienda

## Brownie navideño

CANTIDAD: 9 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 3 huevos
- 100 g de mantequilla sin sal
- 3/4 taza (80 g) de harina
- 1/2 taza (100 g) de azúcar
- 3 cdas. (10 g) de cacao amargo en polvo
- 100 g de cobertura de chocolate semi amargo
- 9 frutillas
- Crema chantilly

### PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C y enmantequilla un molde de 20 cm x 20 cm, apto para horno.
2. Derrite en un recipiente la cobertura de chocolate junto con la mantequilla en el microondas, a potencia baja y en intervalos de 30 segundos. Revuelve y repite hasta lograr una mezcla homogénea. También se puede derretir a baño María cuidando de que el bowl no toque el agua.
3. Bate en otro recipiente los 3 huevos junto con el azúcar y agrega la mezcla de chocolate y mantequilla derretida. Luego, agrega la harina y el cacao amargo en polvo (ambos previamente cernidos) e incorpora con movimientos envolventes.
4. Vierte la mezcla en el molde y hornea por 20 minutos a 180 °C.
5. Una vez preparado el brownie, deja enfriar, desmóldalo y córtalo en 9 cuadraditos más pequeños.
6. Para la decoración, lava las frutillas y corta la parte de arriba.
7. Al momento de servir, monta cada brownie sobre un plato, agrega una capa de crema chantilly encima, coloca la frutilla al revés y finaliza con un poco de crema en la punta de la frutilla para que parezca un gorrito de viejito pascuero.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





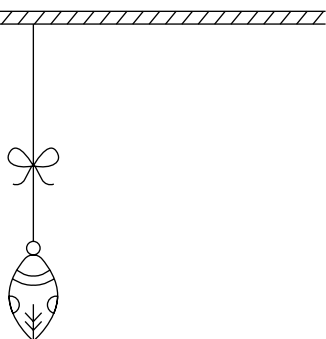
**Karime Harcha**  
@karimeharcha

## Mousse de cola de mono

**CANTIDAD: 4 PORCIONES GRANDES  
U 8 MINI PORCIONES**

### INGREDIENTES

- 2 claras de huevo
- 63 g de azúcar
- 125 g de cola de mono artesanal
- 180 g de crema
- 3 hojas de colapez



### PREPARACIÓN

1. Hidrata el colapez en agua fría. Una vez hidratado, mézclalo con el cola de mono y debes temperarlo por 20 segundos en el microondas, solo hasta disolver el colapez, no debe calentarse.
2. Bate las claras con una pizca de sal para que levanten y agrega todo el azúcar. Bate hasta que se disuelvan los granos y el merengue esté firme. Bate la crema previamente enfriada, solo semi batida porque no debe llegar al punto de chantilly y, de a poco, anda agregando el cola de mono con la colapez en movimientos envolventes.
3. De la misma manera incorpora el merengue hasta que la mezcla quede completamente homogénea y sin grumos. Dispone en los vasos, copas o pocillos seleccionados y enfría rápidamente para evitar que se baje. Refrigerar 4 horas mínimamente.
4. Decora con hojas de menta, granos de café, clavos de olor, canela y naranja. También puedes agregar chantilly con una manga y algún detalle con chocolate o berries.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!







Cecilia Juricic  
@lachichicocina

## Galletas y casita de Navidad

CANTIDAD: 2 CASITAS DE NAVIDAD

### INGREDIENTES

#### Masa de jengibre:

- 170 g de mantequilla
- 1½ taza de azúcar rubia
- 2 huevos
- 1 taza de melaza
- 6 tazas de harina
- 4 cdtas. de canela en polvo
- 4 cdtas. de jengibre en polvo
- 1/2 cdta. de clavos de olor
- 1/2 cdta. de sal
- 1/2 cdta. de polvos de hornear
- Agua

#### Glaseado:

- 2 claras de huevo
- 2½ tazas de azúcar flor

### PREPARACIÓN

1. Bate la mantequilla con el azúcar hasta que quede muy cremoso.
2. Agrega los huevos y sigue batiendo.
3. Agrega la melaza y bate hasta que quede todo muy homogéneo.
4. Mezcla en un bowl harina, canela, jengibre, clavos de olor, sal y polvos de hornear. Agrega esta mezcla de a poco al batido anterior.
5. Si es necesario sigue mezclando con cuchara de palo y si ves que está muy seca la masa, puedes agregarle unas cucharadas de agua.
6. Mezcla hasta dejar una masa suave y brillante.
7. Pon esa masa en la mesa y forma una bola, la partes en dos y las aplastas dándole forma de disco. La envuelves en un film plástico y las refrigeras, al menos, 2 horas. Puedes hacer esta masa 2 ó 3 días antes de usarla.
8. Sácala del refrigerador y trabaja la masa, estirándola con un uslero, dejándola de 1/2 cm de grosor.
9. Corta los muros de la casita con moldes hechos de papel (hay muchos en internet) o con forma de galletas. Para pegarlas hay que esperar a que esté completamente frío, lo mejor es esperar al día siguiente.
10. Pega y decora con los dulces que quieras.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Pía Vergara  
@nutripiav

## Cheesecake de chocolate y avellanas

CANTIDAD: 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Base:

- 200 g de galletas sin azúcar
- 150 g de aceite de coco
- 80 g de avellanas molidas

#### Relleno:

- 200 ml de crema de leche baja en grasa
- 400 g de quesoillo
- 540 g de queso crema bajo en grasa
- 200 ml de leche descremada
- 100 g de pasta o crema de avellanas y cacao
- 2 cdas. de cacao amargo en polvo
- 4 cdas. de alulosa en polvo
- 5 hojas de gelatina
- 1 cda. de vainilla líquida

#### Cobertura:

- 400 ml de crema baja en grasa
- 200 g de chocolate sin azúcar para derretir

### PREPARACIÓN

#### Base:

1. Procesa las galletas sin azúcar junto con las avellanas, hasta que queden bien molidas. Luego derrite el aceite de coco y agrégalo.
2. Mezcla bien los 3 ingredientes y porciona en la base de los copones.

#### Relleno:

1. Procesa el quesoillo, el queso crema, la crema, la pasta de avellana, el cacao amargo, la vainilla y la alulosa, hasta que quede una pasta homogénea.
2. Luego hidrata la gelatina en la leche descremada y añade a la mezcla.
3. Una vez lista, añádelo a los copones y lleva a refrigerar.

#### Cobertura:

1. Lleva la crema de leche a una olla y calienta. Luego añade el chocolate para derretir y revuelve por 3 minutos.
2. Retira del fuego y reserva en un bowl hasta que se enfríe.
3. Luego refrigera 2 horas.
4. Una vez lista, decora los copones con la cobertura de chocolate y avellanas trozadas.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Isidora Carvallo  
Isidora Ithurbisquy  
@cocinandoandox2

## Cheesecake de frutos rojos

CANTIDAD: 6 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Base:

- 1 taza de almendras
- 1 taza de nueces
- 50 g de mantequilla

#### Relleno:

- 1 yoghurt griego (110 g)
- 300 g de queso crema
- 80 g de azúcar o 40 g de alulosa en polvo
- 2 huevos chicos
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cda. de harina sin polvos de hornear
- 1 cda. esencia de vainilla

#### Decoración:

- 1 taza de frutos rojos
- Frutillas

### PREPARACIÓN

#### Base:

1. Tritura los frutos secos y agrega la mantequilla derretida, hasta que logres una consistencia de arena húmeda.
2. Llévelo sobre el molde, aplástalo bien con una cuchara o tus manos y congélalo, mientras haces el relleno.

#### Relleno:

1. Bate el queso crema con el yoghurt, azúcar, vainilla, limón y harina. Cuando la mezcla esté homogénea, agrega los huevos lentamente. No sobre batir.
2. Lleva la mezcla sobre la base y ponla en el horno precalentado a 200 °C por 10 minutos.
3. Luego de los 10 minutos, baja la temperatura a 100 °C y hornea por 25 minutos.
4. Una vez terminado el tiempo, déjalo en el horno hasta que se enfríe.
5. Luego llévelo al refrigerador por 3 horas, idealmente que sea de un día para el otro.

#### Decoración:

1. Lleva a una sartén los frutos rojos con 1/2 taza de agua y calienta hasta triturar.
2. Deja enfriar.
3. Añade sobre el cheesecake y decora con las frutillas.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Antonia Quezada  
@nutri.antoquezada

## Árbol navideño de brownie

CANTIDAD: 8 PORCIONES

### INGREDIENTES

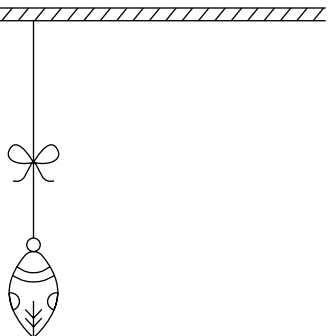
- 150 g de chocolate para derretir (70% cacao)
- 3 huevos
- 1/2 de aceite vegetal o 80 g de mantequilla blanda
- 1/2 taza de alulosa en polvo
- 1 taza de harina a elección
- 1 cda. de cacao amargo en polvo
- 50 ml de leche semi descremada

### Glaseado:

- 100 g de mantequilla sin sal blanda
- 150 g de azúcar flor

### PREPARACIÓN

1. Agrega en un bowl el chocolate derretido a baño María junto al huevo y aceite o mantequilla.
2. Incorpora alulosa en polvo y cacao amargo.
3. Luego incorpora leche y finalmente agrega harina.
4. Observa que la mezcla no quede ni muy líquida ni espesa.
5. Lleva al horno por 25 minutos a 180 °C.
6. Una vez listo, decora con glaseado, mostacillas navideñas y palitos para simular el tronco del árbol.



¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





Claudia Espinoza  
@laclaucocina\_

## Cupcakes de chocolate con forma de arbolito

CANTIDAD: 12 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Queque:

- 2 tazas de harina con polvos de hornear
- 3/4 taza cacao en polvo sin azúcar
- 1 taza de azúcar (o 1 de taza de alulosa)
- 1 taza de aceite (200 ml)
- 1 taza de agua (200 ml)
- Una pizca de sal

#### Frosting:

- 1 paq. de queso crema (227 g)
- 1/2 paquete de mantequilla (125 g)
- 2 tazas de azúcar flor (ó 1 taza y media de alulosa)
- Colorante alimentos

#### Decoración:

- Frutillas enteras frescas (12 un.)
- Colorante de alimentos verde
- Opcional: mostacillas comestibles

### PREPARACIÓN

#### Queque:

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla todos los ingredientes secos en un bowl.
3. Agrega el agua y aceite a los ingredientes secos, mezcla con batidora de mano hasta incorporar todos los ingredientes.
4. Pon la mezcla del queque en papeles de cupcakes individuales (no es necesario enmantecarlos).
5. Hornea durante 15 minutos.

#### Frosting:

1. Pon el queso crema y mantequilla a temperatura ambiente en un bowl, mezcla con batidora eléctrica hasta tener una mezcla homogénea. Luego agrega el azúcar flor tamizada y vuelve a batir hasta incorporar.
2. Agrega colorante verde al frosting y refrigera hasta que la uses para decorar.

#### Decoración:

1. Espera a que los queques se enfríen por completo antes de decorarlos.
2. Pon el frosting de queso crema en una manga pastelera o en una bolsa plástica transparente con la punta cortada.
3. Lava las frutillas, corta el tallo y deja la base plana. Pon un poco de frosting en la base de la frutilla y pégala al queque (con la punta de la frutilla mirando hacia arriba).
4. Una vez que ya tengas la frutilla pegada sobre el queque, empieza a decorarla con el frosting de queso crema, dándole forma de arbolito de Navidad con una manga pastelera.
5. Si quieres, agrega mostacillas de colores o espolvorea un poco de azúcar flor.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





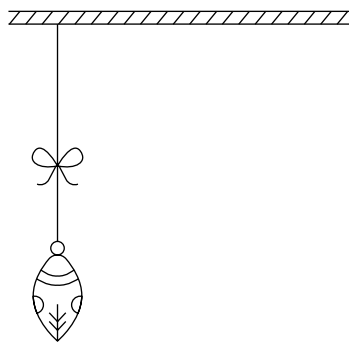
**Marcela Medina**  
@thermococinera

## Mousse navideño de vainilla

CANTIDAD: 12 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 2 claras de huevo
- 300 g de crema refrigerada por varias horas
- 120 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 200 g de frambuesas
- 200 g de frutillas en trozos pequeños
- Pistachos picados para decorar

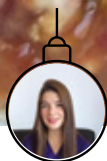


### PREPARACIÓN

1. Coloca en cada vasito las frambuesas y las frutillas.
2. Bate las claras hasta un punto de nieve y resévalas.
3. Corta la vaina de vainilla por la mitad y raspa las semillas con un cuchillo.
4. Coloca la crema, azúcar y las semillas de vainilla en un bowl y bate hasta que quede firme.
5. Con ayuda de una espátula, agrega suavemente las claras a la crema batida hasta unir las.
6. Vierte la mezcla de vainilla sobre cada uno de los vasitos con las frutas.
7. Decora con los pistachos picados y sirve de inmediato.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





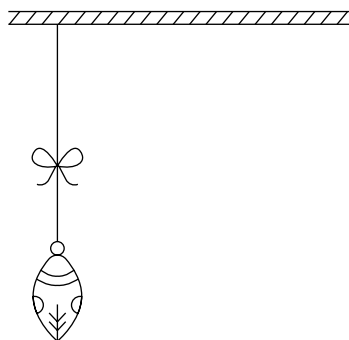
**María Victoria Vargas**  
@nutri.vicvargas

## Torta amor

CANTIDAD: 20 PORCIONES

### INGREDIENTES

- 4 paq. de galletas de agua o soda
- Leche o jugo a elección para remojar las galletas
- Crema pastelera (500 ml de leche líquida, 1 taza de azúcar, canela y vainilla a gusto, 4 yemas de huevo, 1/4 taza de maicena y 1/4 taza de leche líquida)
- 500 g de manjar a elección
- 500 g de mermelada de frutos rojos
- Crema chantilly a gusto para decorar



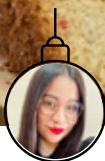
### PREPARACIÓN

#### Crema pastelera exprés al microondas:

1. Mezcla en un bowl 500 ml de leche líquida, azúcar, canela y esencia de vainilla a gusto. Lleva a calentar al microondas por 4 minutos.
2. Por otra parte, mezcla las yemas, maicena y 1/4 taza de leche. Une ambas preparaciones mezclando muy bien y llévalo al microondas por 3 minutos más o hasta espesar completamente.
3. Luego en un molde, idealmente desmontable, cúbrelo completamente con papel alusa y comienza a montar la torta. Pon una primera capa de galletas previamente remojadas, luego otra capa de crema pastelera, repite una capa de galletas, luego de manjar, otra capa de galletas, agrega una capa de mermelada y repite el proceso hasta cubrir el molde a utilizar.
4. Cubre con papel alusa y llévalo a refrigeración toda una noche. Al otro día, desmonta la torta y decora a gusto con crema chantilly.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





**Javiera Cantillana**  
@javi.cocina

## Pan de pascua

CANTIDAD: 8 A 10 PORCIONES

### INGREDIENTES

#### Masa:

- 265 g de mantequilla o margarina
- 425 g de azúcar
- 175 g de miel
- 3 huevos
- 265 cc de leche
- 635 g de harina sin polvos
- 25 g de polvos de hornear

#### Macerado de frutas:

- 150 cc de ron/whisky
- 2 cdtas. de vainilla
- 35 g de canela en polvo
- 20 g de nuez moscada en polvo
- 900 g de frutos secos/confitados a gusto

### PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los frutos secos y/o confitados de tu elección, junto con el licor, esencia y especias.
2. Una vez mezclado todo, deja reposar al menos 24 horas.

#### Macerado de frutas:

1. Junta la mantequilla o margarina con el azúcar y la miel, hasta obtener una mezcla integrada.
2. Incorpora los huevos uno a uno y a continuación, agrega la harina y el polvo de hornear.
3. Cuando la masa esté lista, con un mezquino/espátula, agrega el macerado de frutas. Proporcionando la mezcla en dos moldes y horneándolos a 160 °C por una hora aproximadamente.
4. Una vez lo saques del horno, deja enfriar.

¡Clickea el supermercado que elijas y suma esta receta a tu carrito de compras!





# Planifica, Conserva, Congela y Reinventa

## Esta Navidad sé parte de la iniciativa Cero Desperdicio con los siguientes tips:

- Es muy importante planificar las compras navideñas considerando la cantidad de invitados. Recuerda que las porciones de los niños son más pequeñas: considera  $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  de la porción de un adulto.
- Antes de realizar las compras de Navidad, haz una lista de los ingredientes que necesitarás. ¡Revisa en tu despensa si ya tienes alguno!
- Mantén la comida que está más cerca de vencerse a la vista y la comida más fresca al fondo, de esta manera utilizarás primero la comida más vieja y evitarás que se dañe.
- Recuerda que si sobró comida de la cena, puede ser tu almuerzo al día siguiente. Te recomendamos conservarla en un contenedor de vidrio para mantener la frescura de los alimentos.
- Si necesitas preservar la comida por más tiempo puedes congelarla. Te aconsejamos esperar a que se enfríe, congelar los alimentos calientes puede elevar la temperatura ambiente del congelador y perjudicar la buena conservación del resto de alimentos.

