

---

# Recetario Saludable

## KES

---

## **Estudiantes (Ilustradores)**

- 1. Carolina Aguayo**
- 2. Fernando Rossi Aguilera**
- 3. Diego Acevedo**
- 4. Evans Macheo**
- 5. Yyari Astorga**
- 6. Isidora Hernández**
- 7. Javier Tobar**
- 8. Mayra Jorquera**
- 9. Mariela Ríos**
- 10. Scarleth Gálvez**
- 11. Kamila Silva**

**Edición e  
Ilustración de Portada**

**Carolina Sepúlveda Castillo**

## **Prólogo**

**Este recetario es una recopilación de recetas, que las y los estudiantes de 3° y 4° Medio del Colegio King Edward School de Maipú, desarrollaron durante el primer trimestre del año 2021 en el Diferenciado de Diseño y Arquitectura, con la guía de la Profesora de Artes Visuales Carolina Sepúlveda Castillo.**

**Además este proyecto de diseño editorial, contó con la colaboración del profesor de Ciencias Cristián Pérez Armijo, el profesor Jorge Araya, el apoyo de la Corporación Educacional y Cultural Núcleo Integral Artístico y la asesoría de la nutricionista Valentina Simi, en el marco del Proyecto SEA 2021 (Ministerio de Cultura y la Universidad de Chile)**

**Todas las ilustraciones son originales y fueron realizadas con diversas técnicas visuales.**

**Durante el proceso, investigamos sobre alimentación saludable y sobre los aspectos que pueden mejorar una salud integral en nuestras vidas como, la dieta, el buen sueño, el deporte, una buena hidratación, la luz solar, realizar actividades artísticas o extra programáticas, el cuidado de las emociones y los pensamientos.**

# LICUADO ALCALINO

Carolina  
Aguayo

## Ingredientes

- 200 gr de Apio
- 200 gr de Espinaca
- Medio pepino
- 1 limón
- 200 gr de piña.

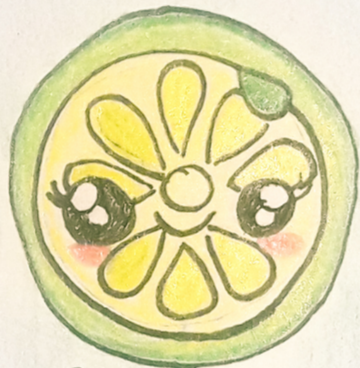
## Preparación :

Primero, pelar el trozo de piña. Luego, pelar el limón. Lavar bien los tallos de apio, las espinacas y el pepino cortar todo y refrigerar frutas y verduras previamente para una sensación más refrescante.

# Batido Alcalino



Pelar y cortar  
el pedazo de  
piña



Pelar el  
limón



Lavar bien los  
tallos de apio y  
picarlos.



Lavar bien las  
espinacas y  
cortarlas



Lavar bien el pepino  
y cortarlo.

Meter todo  
a la batidora



y ya queda  
listo para  
disfrutar.

# INFUSIÓN DE TÉ VERDE CON JENGIBRE

Fernando  
Rossi  
Aguilera

## Ingredientes

- Agua
- Jengibre
- Limón
- Té verde y miel a gusto

## Preparación :

Se hierve el agua y se agrega el jengibre. Dejar hervir durante 5 minutos y reposar otros 5 minutos.

Colar la infusión de jengibre y añadir el zumo de limón previamente exprimido, agregar una bolsita de té verde.

Servir en una en una taza y agrega miel para endulzar.

- Té Verde
- Limón
- jengibre
- miel



# ENSALADA ALCALINA

Diego  
Acevedo

## Ingredientes:

- Tomate
- Lechuga
- Pepino
- Aceitunas
- Aceite de olivas
- Sal marina

## Preparación:

Lavar los ingredientes que utilizaremos para esta ensalada.

Una vez lavados les pueden sacar la cascara, es a elección.

Luego, se tienen que cortar en rodajas o en cuadros.

En el plato se le agrega un poco de aceite y sal.

Finalmente con el tenedor lo revuelves y ya estará lista la ensalada.



# ENSALADA DE FRUTAS

Evans  
Macheo

## Ingredientes:

- Crema de leche
- Leche condensada
- 2 Manzanas
- 2 Peras
- 1 Plátano

## Preparación:

Reunir los ingredientes. Empezar juntando la crema con la leche condensada en el plato. Tomar las manzanas y peras para lavarlas, pelarlas y cortarlas en trozos, agregar el plátano picado. Revolver todo y a disfrutar.



# TORTILLAS DE AVENA

Yyari  
Astorga

## Ingredientes:

- Avena.
- Plátano.
- Miel.
- Uvas o fruta a elección.

## Preparación:

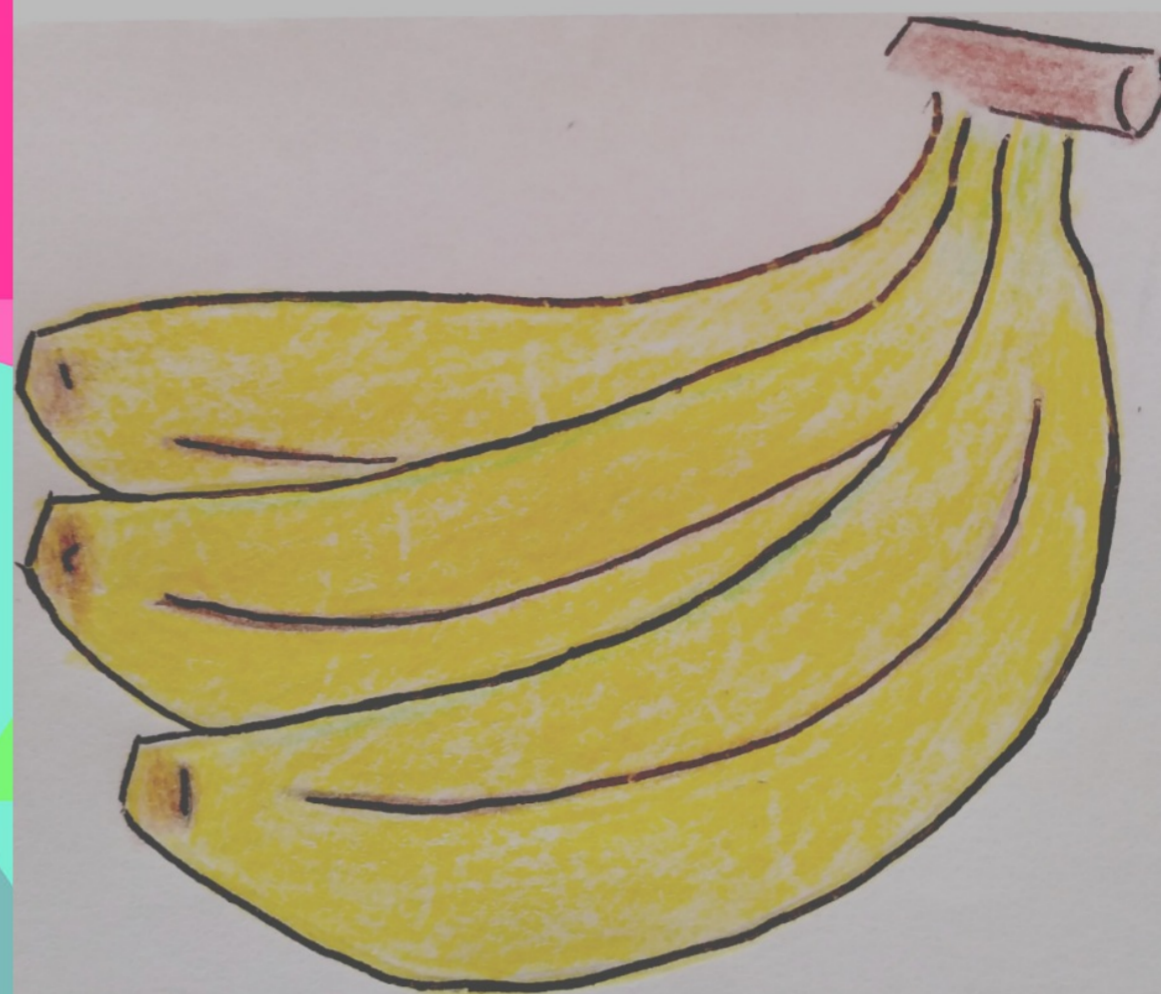
Con el tenedor moler el plátano aplastándolo poco a poco.

Poner la avena encima e ir juntando hasta formar un tipo masa o que queden bien compactadas. Lavar las uvas o fruta a elección, partirlas a la mitad y dejarlas reposar.

Poner la cocina a fuego bajo y colocar el sartén, poner la mano sobre el sartén (sin tocarlo) y percibir el calor ligero, estando así está listo para cocinar.

Con la cuchara grande agarrar la mezcla y ponerla sobre el sartén, con la ayuda de la espátula formar un círculo y aplastar. Dejar la mezcla se cocine, cuando la espátula pase sin problemas por debajo se debe girar y repetir el proceso hasta que este a su gusto. Mientras en la taza pequeña poner a calentar miel para que esta se derrita. Retirar la/las tortillas y ponerlas en el plato decorativo, aplicarles miel por encima y esparcir.

Colocar las uvas (fruta a elección) partidas a la mitad sobre las tortillas y finalmente hacer una torre, ponerle miel nuevamente por encima una vez hecha la torre (opcional).



Avena



# PIZZA VEGETARIANA

Isidora  
Hernández

Ingredientes:

Para la masa:

- 400g de harina de trigo
- 15g de levadura
- 250ml de agua tibia
- 

Para el relleno:

- 1 paquete de salsa de tomate
- 1 tarro de champiñones
- 1 tarro de palmitos
- 2 tomates
- 1 cebolla morada
- 100g de aceitunas
- 30 láminas de queso para derretir (aproximadamente)
- Orégano, pimienta, sal, aceite

• Preparación:

Primero, en un bol cernimos la harina 2 o 3 veces para que no queden grumos. Disolver la levadura en agua tibia, la mezclamos bien y agregamos a la harina de a poco mientras revolvemos con una espátula o cuchara de palo.

Cuando la masa ya no se pegue tanto, enharinamos el mesón que vayas a usar o una tabla, y comenzamos a amasarla, si se pega mucho a las manos, vamos agregando más harina hasta que ya no se pegue.

Una vez esté lista la masa, la dejamos reposar al menos 30 minutos, pero lo ideal es 1 o 2 horas. Después de este tiempo no olvides amasarla un poco antes de llevarla al horno.

Precalentamos el horno 10 minutos a 200° C y luego llevamos la masa al horno 10 minutos (con un tenedor hacerle varias marcas a la masa esto es para que airee bien).

Para los ingredientes, vamos a lavar muy bien todo y pelar los tomates y la cebolla, cortamos todo en tiras (o como prefieras) y reservamos, en el caso de los champiñones, los puedes sofreír antes con un poco de ajo y aceite para que quede más sabroso.

Sacamos la pizza del horno y rellenamos con los ingredientes, primero la salsa, luego el queso y los demás ingredientes.

Finalmente lo llevamos al horno por 8 minutos para que los ingredientes se cuezan bien y el queso se derrita.



# TÉ DE LIMÓN

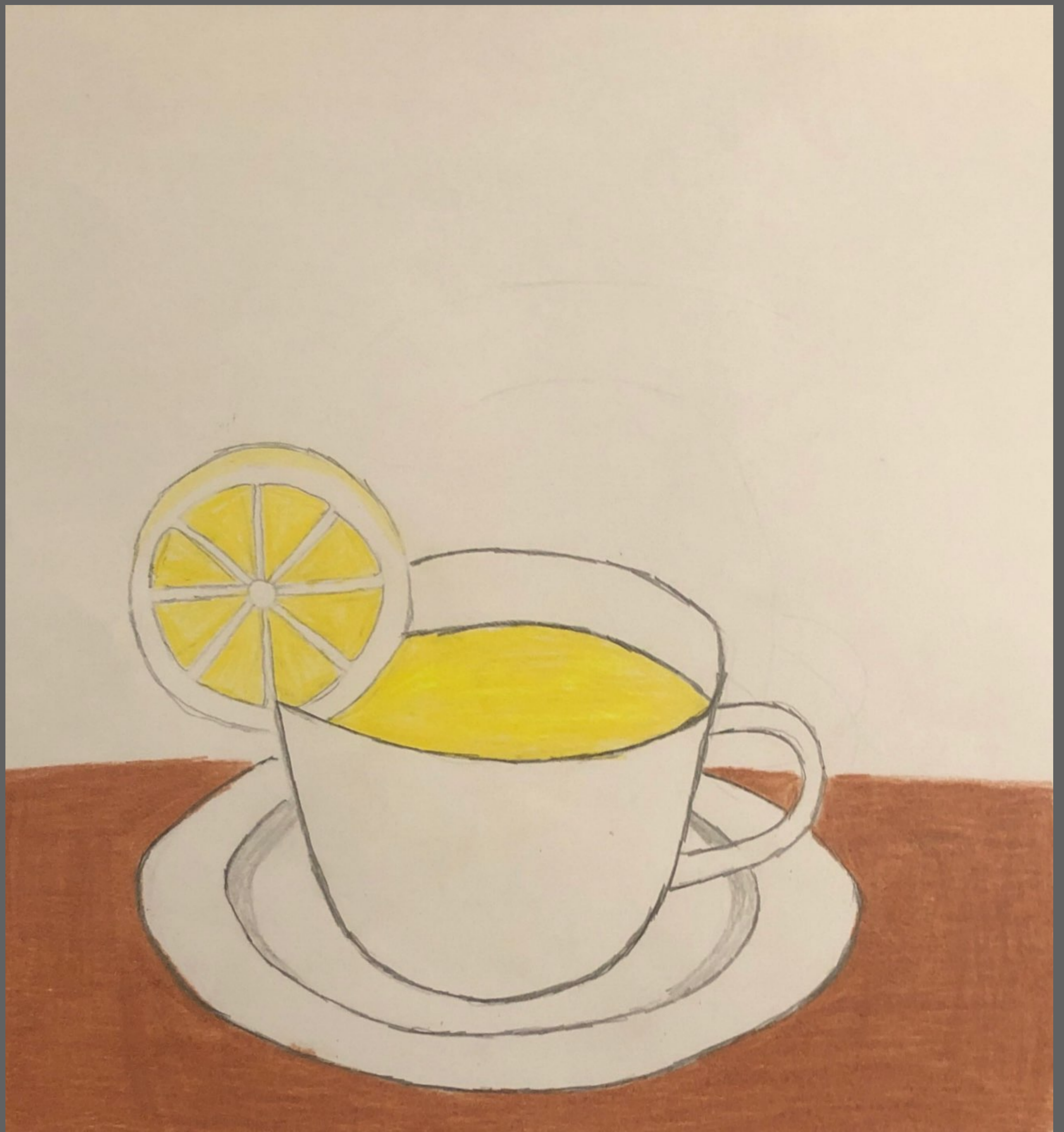
Javier Tobar

## Ingredientes:

- 1 taza llena de agua
- 1 limón bien lavado con cepillo
- optativo 1 cdta de azúcar

## • Preparación:

- 1.-Colocar el agua en una cacerolita , exprimirle el limón y tirarlo adentro hacer hervir 5 minutos.
- 2.-Dejar enturbiar y a tomarlo.



# TORTILLA DE ESPINACAS

Mayra  
Jorquera

## Ingredientes:

- 2 bolsas de espinaca (1 kilo)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- Sal, pimienta y aceite

## Preparación:

Primero lavamos las espinacas, para luego cocinarlas durante 3 minutos en potencia máxima en el microondas, escurrir y dejar enfriar 5 minutos.

Seguimos en un bol batiendo los huevos, la leche y pimienta, mezclar todo, vertemos a las espinacas y revolvemos.

Calentamos un sartén con una cucharada de aceite a medio fuego, para poner las espinacas a cocinar por unos 10 minutos por ambos lados.

Pasado este tiempo, servimos nuestras tortillas tibias.



# PALITOS DE TOFU

Mariela Ríos

## Ingredientes (1 porción):

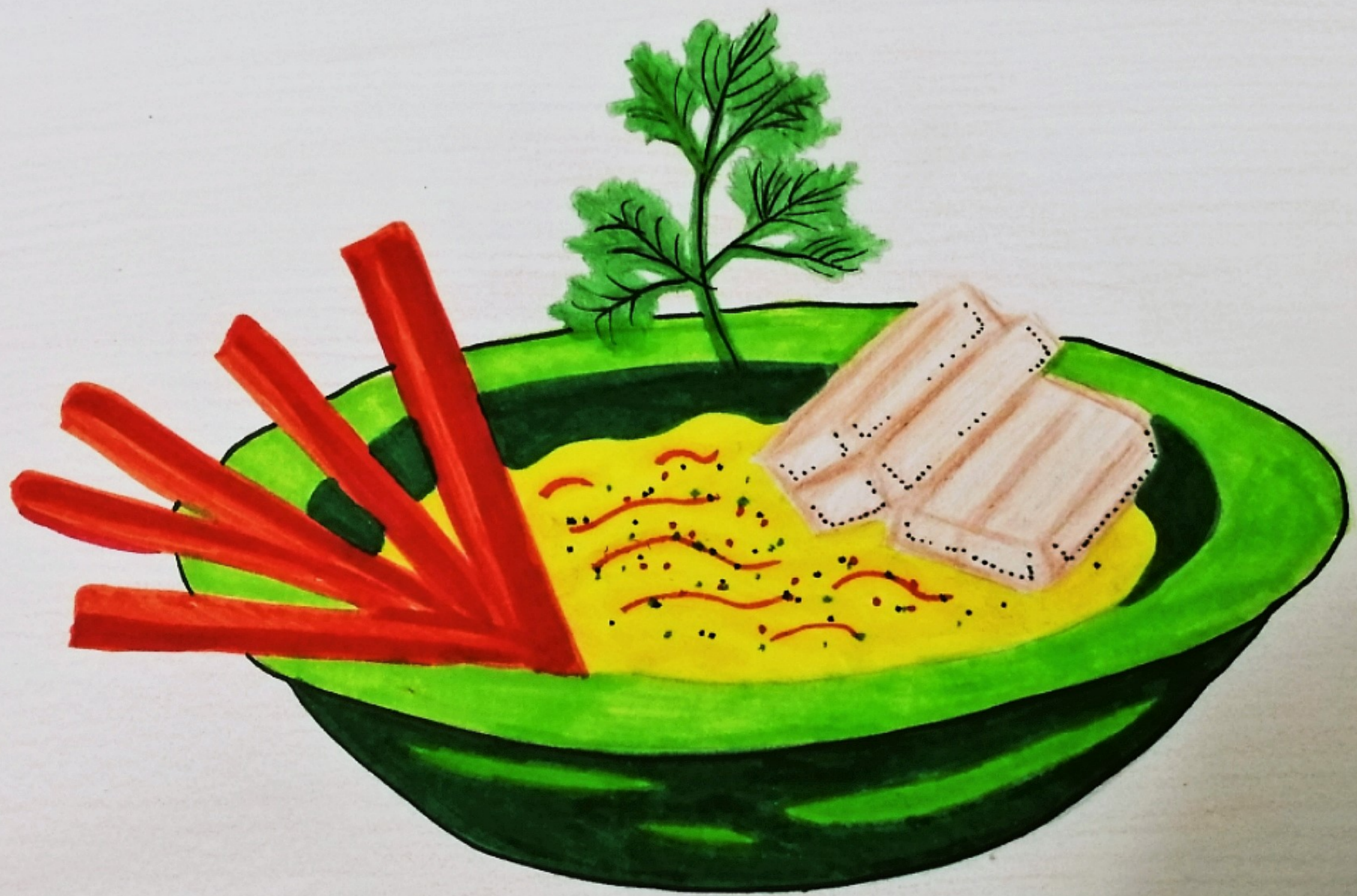
- ½ zanahoria y ½ pepino picados en bastoncitos.
- 150 grs tofu firme
- 1 cdita salsa de soja
- 3 cdas de agua
- 1 cda harina de garbanzos
- ½ taza pan rallado o panko
- 1 cdita de ajo, paprika, jengibre en polvo y pizca de sal.
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 trocito de betarraga cocida
- 1 diente de ajo (preferiblemente salteado)
- jugo de un limón
- 1 cda aceite de oliva
- sal de mar a gusto

## Preparación:

Primero cortamos el tofu en forma de palitos o bastoncitos y lo secamos con papel absorbente para sacarle toda el agua posible y dejamos reposar con la cdita de salsa de soja durante 15 min.

Mientras, en una procesadora o licuadora mezclar los garbanzos, betarraga, limón, ajo, aceite y sal hasta obtener una crema suave. Si queda muy denso agregar más agua hasta obtener la consistencia deseada. Pasar a un recipiente y agregar cilantro y sésamo para decorar (opcional).

Para empanar el tofu, mezclamos en un bowl la harina de garbanzos con el agua, y en otro aparte los demás ingredientes secos (pan rallado/panko, ajo, paprika, jengibre, sal). Pasamos cada palito por la primera mezcla y después por el pan rallado. Los ponemos en una bandeja y se mete al horno previamente precalentado durante 30 min a 180° hasta que doren.



# JALEA DE PIÑA Y ZANAHORIA

Scarleth  
Galvez

## Ingredientes:

- 2 vasos de jugo de naranja
- 1/2 l. de agua
- 300 grs. de azúcar.
- 45 grs. de grenetina
- 5 zanahorias grandes
- 1 lata de piña en almíbar

## Preparación:

Rayas las zanahorias y las dejas aparte.

Dejas el jugo de la piña en un pocillo aparte o simplemente lo botas para después cortar la piña en cuadritos.

Colocas en una olla el agua y el azúcar, y se ponen al fuego, cuando suelten hierva apagas el fuego.

Cuando el agua con azúcar esté tibia se le agrega la grenetina.

Debes mover la mezcla hasta que se disuelva la grenetina.

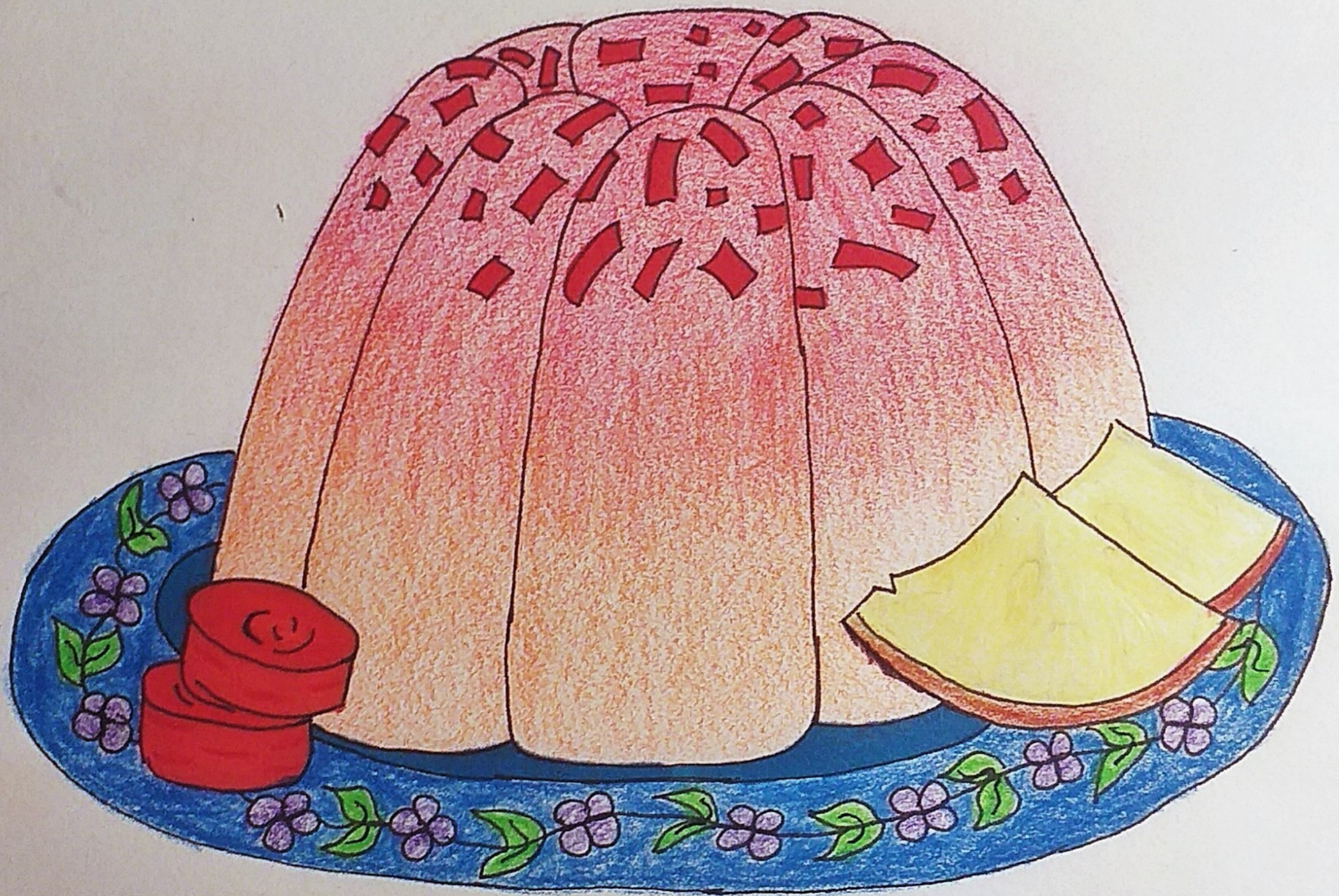
Cuando se disuelva por completo se le agregara el jugo de naranja.

Una vez esté todo mezclado, se agregarán la zanahoria rayada y los cuadritos de piña.

Mezclas una vez más antes de colocarlo en el molde.

Jalea de

Piña y Zanahoria



# LENTEJAS

Kamila Silva

## Ingredientes:

- 300 gramos/1 taza (grande) de Lentejas
- 1 cubo de caldo de verduras
- Comino
- Orégano
- Pimienta
- 2 Papas / 1 trozo de zapallo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas grandes de aceite de oliva
- ½ cucharada chica de sal marina
- 200g. de arroz

## Preparación:

Remojar las lentejas por 20 minutos.

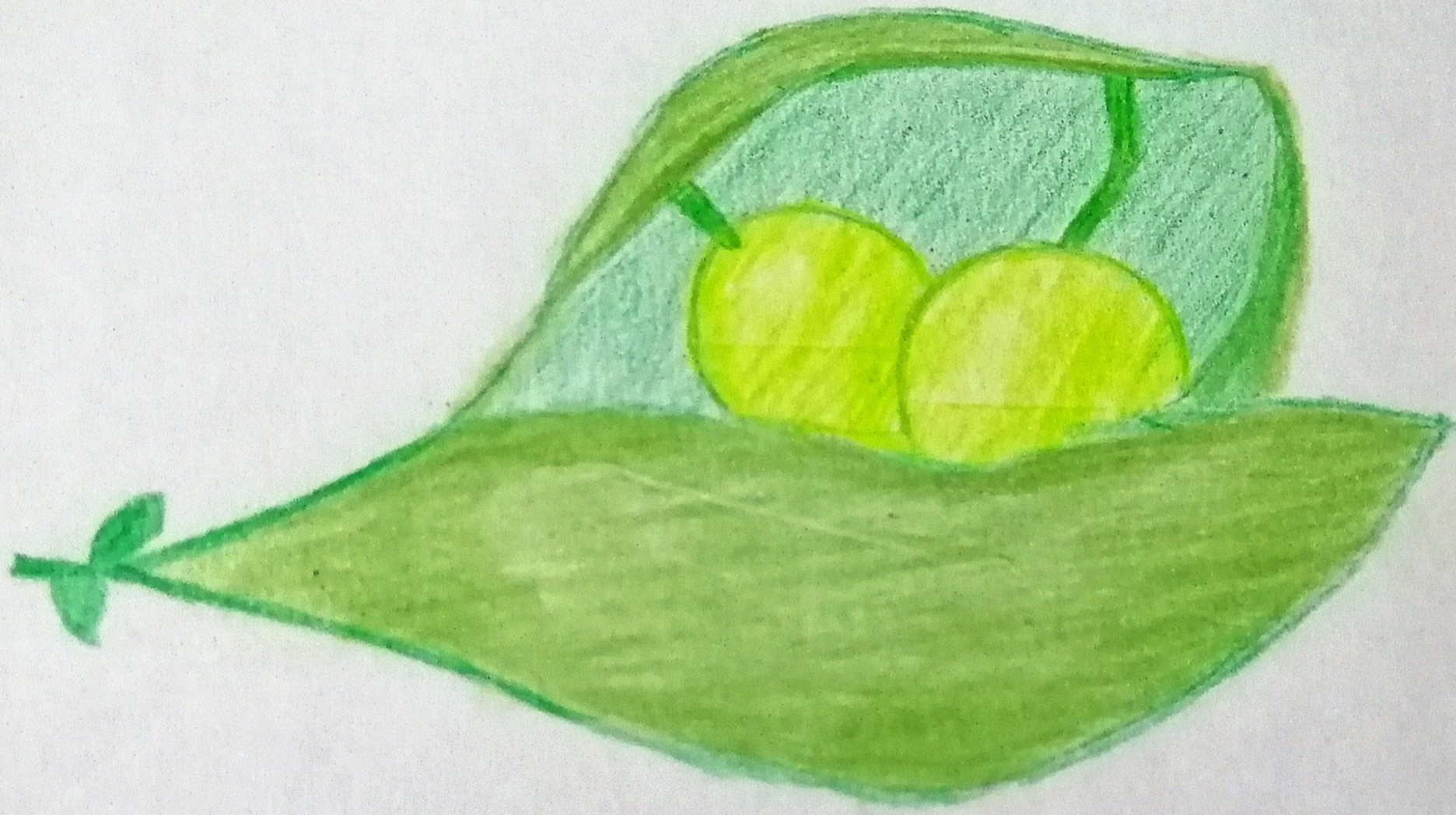
Se cambia el agua, la pones a hervir, las lentejas se cuecen en agua caliente por 40 minutos.

Hacer un sofrito, incorporar en un sartén el aceite, la cebolla picada, la zanahoria rayada, el ajo picado en trozos pequeños, le echamos un poco de orégano, comino, pimienta, sal y un cubo de caldo de verduras. Por 5 minutos a fuego lento para que se cueza bien.

El sofrito se incorpora a la lenteja, se revuelve y se deja cocer a fuego lento por 25 minutos

Picas en cuadros pequeños las 2 papas, el zapallo y se incorpora a la lenteja mientras se cuece.

Se le agregan los 200 g. de arroz, se deja cocer los minutos restantes.



LENTEJAS

