


**Celebra
con sentido**



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Sabores que Cuidan

Recetario Sustentable
para estas Fiestas



Introducción

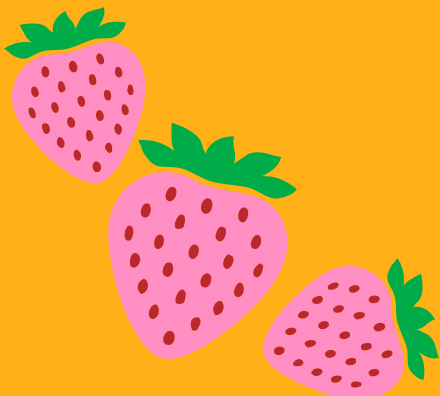
Cuidar los alimentos es también una forma de cuidar el planeta. En Chile, como muestran los informes nacionales sobre pérdidas y desperdicios de alimentos, una parte importante de lo que se produce no llega a consumirse, lo que implica pérdida de agua, energía, recursos económicos y trabajo humano.

Este desafío se hace aún más visible durante las Fiestas de Navidad y Año Nuevo, momentos en que tradicionalmente aumenta la cantidad de alimentos que no se aprovechan.

Por eso, este recetario nace con el propósito de acompañarte en estas celebraciones con recetas sustentables, prácticas y llenas de sabor, junto con herramientas que te permitan disfrutar estas fiestas de manera más consciente. Aquí encontrarás 12 recetas que puedes adaptar según lo que tengas en casa, inspiradas en iniciativas chilenas de cocina circular que promueven aprovechar al máximo cada parte de frutas y verduras, transformar preparaciones que quedaron del día anterior y cocinar con creatividad y responsabilidad.

Además, este recetario integra dos aspectos clave para una alimentación más responsable durante todo el año: cómo realizar compras más sustentables y cómo almacenar adecuadamente frutas y verduras para que duren más tiempo. Estos elementos están incorporados desde el inicio, porque una cocina sustentable comienza antes de encender la cocina: parte en la forma en que elegimos, conservamos, organizamos y valoramos nuestros alimentos.

Atrévete a probar estas recetas, a crear tus propias combinaciones y a celebrar cuidando el planeta en estas fiestas de Navidad y Año Nuevo ¡Cada pequeña acción en tu cocina puede generar un gran impacto!



Nutricionista Natalia Arévalo Cancino

Programa Alimentación Equilibrada
Dirección de Salud y Bienestar Estudiantil

Consejos para una compra y alimentación sustentable

1

COMPRA CON CONCIENCIA

Evalúa las ofertas: antes de comprar, revisa si realmente usarás el alimento, si puedes conservarlo o transformarlo en otra preparación (salsas, mermeladas, congelados).

Evita compras impulsivas: las promociones ayudan solo si realmente consumirás lo adquirido.

No vayas con hambre al supermercado: Aumenta la compra de más alimentos de los necesarios.

2

PLANIFICA ANTES DE COMPRAR

Define tu menú de la semana, número de comensales y porciones.

Revisa lo que tienes en despensa y refrigerador; una foto rápida ayuda a no repetir productos.

Prioriza usar alimentos cuya fecha está próxima a vencer o que ya abriste.

3

DURANTE LA COMPRA

Sigue la ruta inteligente: primero productos secos, luego frescos, y por último refrigerados y congelados.

Prefiere comprar a granel cuando sea posible: permite llevar solo lo necesario y reduce envases.

Elige productos de temporada: son más frescos, económicos y con menor impacto ambiental.

Considera las frutas y verduras "imperfectas": tienen el mismo sabor y nutrientes, pero menor costo.

4

AL VOLVER A CASA

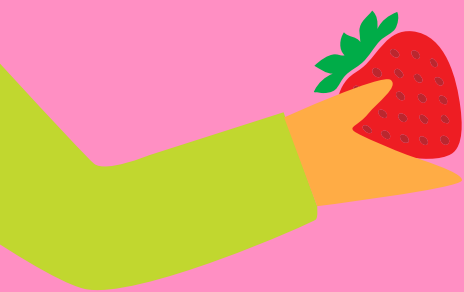
Aplica la regla de las 2 horas: los alimentos perecibles no deben permanecer a temperatura ambiente por más de ese tiempo.

Guarda primero refrigerados y congelados.

Usa la porción indicada en el etiquetado como referencia inicial hasta identificar las cantidades adecuadas para tu hogar.

Recomendaciones para un adecuado almacenamiento de tus alimentos

Conservar bien los alimentos es clave para evitar que se deterioren antes de tiempo, reducir lo que botamos a la basura y cuidar tanto nuestro presupuesto como los recursos del planeta. Un buen almacenamiento permite que los alimentos duren más, se utilicen a tiempo y mantengan su calidad y seguridad.



1

ORGANIZA ANTES DE GUARDAR

- **Prioriza usar primero lo que está por vencer** ("primero en entrar, primero en salir").
- **Revisa semanalmente tu refrigerador** y despensa para evitar que alimentos frescos queden olvidados.

2

CONSERVACIÓN SEGURA EN TU REFRIGERADOR

- **Si vas a refrigerar alimentos ya cocinados**, déjalos enfriar primero, pero procura que no permanezcan más de dos horas a temperatura ambiente.
- **Evita sobrecargar el refrigerador** para permitir una correcta circulación de aire.

3

ALMACENA ADECUADAMENTE FRUTAS Y VERDURAS

- **La manzana, la pera y el plátano liberan etileno** y este aceleran la maduración, así que guárdalas separadas de las otras frutas.
- **Las cebollas, los ajos, las papas y el zapallo**, guárdalos en la despensa (lugar oscuro y ventilado) y dentro de cajas, bolsas de papel o mallas para permitir ventilación.
- **Mantén las papas lejos de las cebollas**, ya que maduran más rápido.
- **Las verduras de hoja duren más lavadas**, bien secas y guardadas con papel absorbente.
- **Frutas de cáscara blanda** (frutilla, uva, arándanos): Lávalas y desinféctalas justo antes de guardarlas o consumirlas, escúrrelas bien para evitar moho.

Recetas para unas fiestas sustentables

PATÉ DE BERENJENAS VIEJITAS

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas pasadas
- ¼ de taza aceite de oliva
- 1 cebollín
- ½ taza cilantro (hojas y tallos)
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada azúcar o miel
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- Comino, pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Para no tirar a la basura tus berenjenas cuando se ponen viejitas, ásalas directo al fuego de tu cocina. También, las puedes hornear o cocinar a fuego fuerte en una sartén, hasta que se doren, así quedarán con un excelente sabor ahumado. Seguido de esto, pica el cebollín (completo, no elimines la hoja) y saltea con el ajo, agrega salsa de soya y miel. Una vez caramelizado, colócalas junto a las berenjenas asadas y los demás ingredientes en una procesadora manual o licuadora y procésalas hasta obtener una pasta homogénea.

FUENTE: CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE. VALORA LOS ALIMENTOS, MEJORA TU NUTRICIÓN. 2022.

CHIPS DE CÁSCARAS DE VEGETALES

INGREDIENTES:

- Cáscaras de 1 papa grande
- Cáscaras de 1 betarraga
- Cáscaras de 1 camote
- Cáscaras de 1 zanahoria
- ½ taza de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cuando las cáscaras de tus papas, zanahorias o camotes estén en buen estado, no las botes: ¡pueden convertirse en un snack delicioso y crujiente! Primero lávalas muy bien para retirar toda la tierra y luego cuécelas en agua hirviendo solo hasta que estén al dente. Déjalas enfriar. Mientras tanto, mezcla harina de garbanzo con paprika, ajo en polvo y una pizca de sal para preparar un empanado simple pero lleno de sabor. Pasa las cáscaras por esta mezcla hasta cubrirlas completamente. Llévalas al horno, a la freidora de aire o fríelas en una sartén con aceite caliente hasta que queden doradas y crocantes.

FUENTE: CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE. VALORA LOS ALIMENTOS, MEJORA TU NUTRICIÓN. 2022.

Recetas para unas fiestas sustentables

PESTO DE HOJAS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 1 manojo de hojas de zanahoria.
- 1 Diente de ajo
- 2 puñados de almendras tostadas sin sal
- Jugo de 1 o 2 limones y ralladura a gusto
- 2 cucharadas soperas de queso parmesano rallado
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- Una pizca de Pimienta

PREPARACIÓN:

Primero que todo, cortamos las hojas y guardamos las zanahorias para otros usos.

Colocamos en un recipiente con agua y lavamos muy bien, removiendo con la mano, enjuagándolas varias veces. Después, escurrimos con un centrifugador de verduras, o secamos a conciencia con paños limpios. Agregamos junto con diente de ajo, jugo de limón, almendras y la mitad del aceite en el vaso de una batidora, robot o procesador. Trituramos un poco, para empezar a tener una masa homogénea. Luego, añadimos el queso, ralladura de limón, sal y pimienta negra. Seguimos triturando, hasta tener una pasta. Echamos, poco a poco, el aceite restante y seguimos triturando, removiendo cuando haga falta.

Podemos ajustar la consistencia con agua o algo más de aceite. Si tuviera un sabor muy fuerte, añadimos más limón y/o queso.

SPRING ROLLS DE REPOLLO Y VEGETALES

INGREDIENTES:

- 10 unidades de hojas externas del repollo
- 1 taza de tallos de acelga
- 3 ramitos de tallos y hojas de apio
- 2 cucharadas soperas de tallos de cilantro o perejil
- 3 tomates muy maduros
- 3 cucharadas soperas de aceitunas
- 1 cucharada sopera de aceite

PREPARACIÓN:

Para comenzar, en 1 litro de agua hirviendo, cocemos las hojas de repollo durante 30 minutos, luego retiramos y dejamos enfriar. Mientras tanto, cortamos los tallos y en un sartén caliente agregamos unas gotitas de aceite, para saltear hasta dorar, incorporando de vez en cuando unas cucharadas de agua para evitar que se quemen. Seguido de esto, separamos las partes recuperables de los tomates y en una procesadora, lo licuamos con pimienta, ajo, sal, aceite y otros condimentos a gusto. Agregamos las aceitunas y damos un par de "pulsos" para cortarlas muy pequeñas. Llevamos la mezcla a fuego por 30 minutos.

Para finalizar, rellenamos las hojas de repollo con el sofrito y lo enrollamos, agregando la pasta de tomates y listo, ¡a disfrutar!

FUENTE: CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE. VALORA LOS ALIMENTOS, MEJORA TU NUTRICIÓN. 2022.

Recetas para unas fiestas sustentables

QUICHE DE HOJAS DE BETARRAGA

INGREDIENTES:

- 1 masa para quiche*
- 1 plato de hojas de betarraga al vapor cortadas en trozos grandes
- 3 pimientos asados y cortados en tiras (puedes agregar otras verduras)
- 3 cucharadas de queso rallado
- 4 huevos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Para preparar una quiche deliciosa y práctica, comienza precalentando el horno a 180 °C. Luego toma la masa y acomódala en el molde con su propio papel; recorta lo que sobre y pincha suavemente la base con un tenedor para que no se infle. Sobre eso, distribuye las hojas cocidas al vapor y los pimientos trozados.

En un bowl aparte, bate los huevos con una pizca de sal y un par de cucharadas de queso rallado. Vierte esta mezcla sobre las verduras con cuidado, asegurándote de que todo quede bien cubierto. Termina añadiendo un poco más de queso por encima para darle ese toque dorado irresistible. Lleva la quiche al horno por unos 40 minutos, hasta que cuaje y se dore. Una vez lista, déjala reposar al menos 30 minutos antes de servir... así evitas quemarte y además queda con una textura perfecta.

*MASA BÁSICA DE QUICHE

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas de harina
- 100 ml de aceite de oliva u otro
- 4 cucharadas de agua helada
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

Comienza mezclando la harina con el aceite y la sal. Luego, incorpora el agua bien helada y une todo suavemente. La clave es manipular la masa lo menos posible para evitar que se caliente y pierda textura. Cuando los ingredientes ya estén integrados, forma una bola sin trabajarla demasiado y llévala al refrigerador por unos 30 minutos. Ese reposo la dejará firme y lista para usar en tus preparaciones.

FUENTE: ACUÑA D, DOMPER A, EGUILLOR P, GONZÁLEZ CG, ZACARÍAS I. MANUAL DE PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS. 5 AL DÍA CHILE; 2018.

Recetas para unas fiestas sustentables

PESCADOS FALSOS CON TALLOS DE ACELGA

¡No tires los tallos de la acelga! Prueba esta sencilla y deliciosa receta y salva comida de la basura.

INGREDIENTES:

- 12 a 18 tallos de acelga
- 4 cucharadas de pan duro rallado
- 3 cucharadas de agua
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- Pimienta y sal a gusto

PREPARACIÓN:

Calienta el horno a 200 °C mientras preparas los tallos de acelga. Cuécelos en agua hirviendo solo unos minutos, escúrrelos bien y déjalos a un lado.

En un bowl, bate los huevos y mézclalos con pan rallado, agua, sal, pimienta y un toque de polvos de hornear, hasta obtener un batido espeso. Si la mezcla queda muy densa, simplemente añade un par de cucharadas más de agua hasta lograr la textura ideal. Toma cada tallo de acelga cocido y pásalo por el batido, cubriéndolo por completo.

Luego acomódalos en una lata o budinera ligeramente aceitada.

Llévalos al horno hasta que estén dorados y crujientes. Sirve dos o tres tallos acompañados de arroz graneado o un buen puré de papas... ¡Una forma deliciosa y sustentable de aprovechar la acelga completa!

FUENTE: ACUÑA D, DOMPER A, EGUILLOR P, GONZÁLEZ CG, ZACARÍAS I. MANUAL DE PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS. 5 AL DÍA CHILE; 2018.

GRATINADO DE TALLOS DE ACELGA Y BRÓCOLI

INGREDIENTES:

- 3 tallos de acelga lavados y picados en trozos grandes.
- 2 tallos de brócoli lavados y picados en cubos.
- 3 cucharadas de queso rallado.
- ½ cebolla en cubitos.
- ½ pimentón en cubitos.
- ½ litro de leche tibia.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 2 cucharadas de harina.
- ½ cucharadita de sal.
- Condimentos a gusto: ajo en polvo, pimentón en polvo, curry, pimienta, etc.

PREPARACIÓN:

Lo primero que haremos será colocar los tallos en una olla con agua y los herviremos hasta que estén tiernos. Escurrimos y reservamos. Seguido de esto, salteamos la cebolla con el pimentón.

En paralelo, para la salsa bechamel, colocamos en una olla a fuego suave la mantequilla, derretimos y agregamos harina, sin dejar de revolver, hasta que se incorporen muy bien. Luego, de a poco vamos agregando la leche y los aliños a elección. Revolvemos constantemente, hasta que espese y se cocine la harina. A continuación, mezclamos en una fuente para horno, el sofrito con los tallos, vertemos la salsa bechamel y luego el queso. Cocinamos en un horno a 180°C por 10 minutos o hasta que se vea gratinado el queso.

Finalmente, servimos bien caliente y ¡a disfrutar!

FUENTE: RECETAS DE RECUPERACIÓN ALIMENTARIA, PROGRAMA 5 AL DÍA, 2019.

Recetas para unas fiestas sustentables

CHUPE DE ATÚN O JUREL

INGREDIENTES:

- 1 tarro de atún o jurel en agua
- 2 papas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria rallada
- 100 g queso mantecoso rallado grueso
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Pela, rebana y cuece las papas. Corta la cebolla en pluma, fríe y mezcla con el atún. Pon aceite en pailas de greda individuales y distribuye, en el fondo, la mitad de la cebolla con el atún. Agrega las papas cocidas y aliña con sal, pimienta y un trocito de mantequilla. Espolvorea el queso mantecoso rallado y repite la operación con las otras pailas. Llévalas al horno para calentar y gratinar.

FUENTE: RECETAS DE RECUPERACIÓN ALIMENTARIA, PROGRAMA 5 AL DÍA, 2019.

CROQUETAS DE ARROZ Y VERDURAS

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas aproximadas de arroz cocido.
- ½ cebolla morada o cebolla regular.
- 1 diente ajo.
- ½ zapallo italiano.
- ½ taza de arvejas.
- 1 puñado de hojas de espinacas (½ taza aproximada).
- 1 puñado de tallos de apio (½ taza aproximada).
- ¼ taza de queso parmesano.
- 2 huevos.
- 1 cucharadita de cúrcuma.
- ¼ cucharadita de merquén.
- Orégano o tomillo fresco.
- Sal.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Corta la cebolla, el diente de ajo y el zapallo italiano en cubos. Corta también los tallos de apio y las hojas de espinaca. En un sartén antiadherente sofríe las verduras por 3-4 minutos. Por otra parte, coloca una olla con agua a hervir. Una vez hervida, agrega las arvejas y cocina por 3 minutos. Retíralas del agua y pásalas por un chorrito de agua fría. Reserva. En un bol, mezcle el arroz, junto al sofrito de verduras, arvejas, queso parmesano rallado, aliños, sal y huevos. Incorpóralo bien y arma croquetas con la ayuda de tus manos (debíes obtener suficiente cantidad para armar unas 6 u 8 croquetas medianas). Luego, coloca un sartén a fuego medio, agrega 1 cucharada de aceite, espera a que esté caliente y coloca tus croquetas. Dóralas 3-4 minutos por cada lado y ¡listo! También las puedes hacer en la lata del horno.

FUENTE: RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES, PROGRAMA 5 AL DÍA, 2020.

Recetas para unas fiestas sustentables

HELADO CASERO DE PLÁTANO Y FRUTILLAS "RESCATADAS"

INGREDIENTES:

- 3 plátanos muy maduros congelados
- 1 taza de frutillas congeladas (pueden ser frutillas golpeadas)
- Yogur natural o agua

PREPARACIÓN:

Cuando tengas plátanos muy maduros o frutillas que ya están un poco blandas, no las botes: ¡pueden transformarse en un helado casero extraordinario! Solo congélalas previamente y tenlas listas para usar. Coloca los plátanos congelados, las frutillas y un poco de yogur (o agua, si quieres una versión más ligera) en una procesadora. Tritura todo hasta obtener una mezcla suave, cremosa y con un color rosado hermoso.

Puedes disfrutarlo de inmediato como un helado estilo soft, o llevarlo al congelador por una hora más si prefieres una textura más firme.

FUENTE: RECETAS RÁPIDAS Y SALUDABLES, PROGRAMA 5 AL DÍA, 2020.

CRUMBLE DE MANZANA Y PERA CON AVENA (FRUTA MADURA)

INGREDIENTES:

- 3 manzanas y 2 peras (ojalá maduras)
- 3 cucharadas de azúcar o miel
- 1 taza de avena
- ¼ taza de aceite o mantequilla
- Especias para darle el sabor a "navidad":
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 pizca de clavo de olor molido
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de naranja (ideal para reutilizar cáscaras)

PREPARACIÓN:

Si tienes manzanas o peras que ya están muy maduras, este crumble navideño es la forma perfecta de darles una segunda vida. Solo córtalas con cáscara, ahí está gran parte de su fibra y sabor— y acomódalas en una fuente.

En otro bowl, mezcla la avena con un toque de azúcar o miel, un chorrito de aceite o mantequilla y las especias que le darán ese aroma clásico de Navidad: canela, jengibre, clavo de olor, nuez moscada y un poco de ralladura de naranja. Mezcla todo.

Cubre la fruta con esta mezcla y llévala al horno por unos 20 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y la fruta tierna y jugosa.

Un postre simple, aromático y perfecto para aprovechar la fruta madura de manera deliciosa y sustentable.

Recetas para unas fiestas sustentables

BUDÍN DE PAN O COLEGIAL (ESTILO NAVIDEÑO)

INGREDIENTES:

- 400 grs. de pan añejo o duro
- 7 huevos
- 200 grs. de azúcar rubia
- 800 ml. de leche
- Caramelo (azúcar rubia puesta en una olla directo sobre el fuego y se va revolviendo)
- Especias para darle el sabor a "navidad":
 - 1 cucharadita de canela
 - ½ cucharadita de jengibre en polvo
 - 1 pizca de clavo de olor molido
 - 1 cucharadita de nuez moscada
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de naranja (ideal para reutilizar cáscaras)

PREPARACIÓN:

Cuando tengas pan añejo o esos restos que quedaron duros en la despensa, aprovéchalos para preparar un budín de pan. Comienza cubriendo el molde con un caramelo hecho rápidamente al fuego con azúcar rubia; solo déjalo derretir y mueve suavemente la olla para que tome color y aroma. Vierte el caramelo en el molde y distribúyelo bien.

Corta el pan en trozos y remójalo con la mitad de la leche tibia, dejando que se hidrate hasta quedar suave. Mientras reposa, bate los huevos con el azúcar, la leche restante y todas las especias que darán ese toque cálido de Navidad: canela, jengibre, clavo de olor, nuez moscada, vainilla y la ralladura de una naranja.

Une esta mezcla especiada con el pan remojado, integrando bien hasta obtener una preparación pareja. Luego viértela sobre el molde acaramelado.

Lleva el budín al horno precalentado a 180 °C, siempre en baño maría: coloca el molde dentro de una bandeja con agua para que se cocine suavemente. Déjalo alrededor de una hora, hasta que cuaje y esté firme al tacto.

Una vez listo, deja que se enfríe completamente, refrigéralo y, cuando esté bien firme, desmóldalo.

Celebra con sentido



Sabores que Cuidan

Recetario Sustentable
para estas Fiestas



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE