



**Selección de  
recetas saludables  
para compartir en  
familia**  
**Fiestas patrias**



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**  
**NUTRICIONISTA**



**Salsa de yogurt  
con ciboulette**  
**(6 porciones)**

**INGREDIENTES:**

- 2 yogurt natural sin endulzar (400 gramos)
- 1 rama de ciboulette
- Jugo de 1/2 limón
- Sal

**PREPARACIÓN:**

- 1) Lavar y picar ramas de ciboulette, 3 cucharaditas aproximadamente.
- 2) Verter 400 gramos de yogurt natural en un pote de picoteo.
- 3) Incorporar al yogurt el ciboulette y jugo de 1/2 limón. Revolver hasta unificar la mezcla.
- 4) Agregar una dos pizcas de sal, resolver y servir.
- 5) Consérvela en pote tapado en refrigerador, máximo un día.

**Puede utilizar la salsa para picoteos  
en reemplazo de mayonesa y otros  
aderezos.**

**REFERENCIAS:**

Las recetas son una versión saludable de la gastronomía Chilena. Las imágenes son referenciales de la web, y no se consideran como autoría de este material.

**INGREDIENTES para la masa:**

- 1/2 kg de harina
- 50 gr de mantequilla
- 200 ml de agua tibia
- 500 ml aceite vegetal
- 2 cucharaditas de sal

**PREPARACIÓN:**

- 1) Mezclar en un pote 1/2 kg de harina, 50 gramos de mantequilla y 2 cucharaditas de sal.
- 2) Amasar la mezcla e incorporar 200 ml de agua tibia paulatinamente a la masa hasta unificar.
- 3) Dejar reposar por 4 horas en refrigerador.
- 4) Retirar de refrigerador, amasar y formar 12 masas de tamaño de plato de té.
- 5) Rellenar cada masa y cerrar sus puntas con agua tibia.
- 6) Freír en aceite vegetal por 3 minutos cada una.
- 7) Escurrir y servir para 6 personas.  
**¡A disfrutar!**



### Mote con huesillo sin azúcar (6 porciones)

#### INGREDIENTES:

- 6 huesillos medianos
- 1/2 kg de trigo mote
- 2 litros de agua
- Ramas de canela
- A elección: endulzante

#### PREPARACIÓN:

- 1) Lavar y remojar 6 huesillos previamente por un día. Lavar 1/2 kilo de trigo mote.
- 2) Cocer los huesillos por 30 minutos. Asegúrese que tengan abundante agua e incorpore una ramita de canela.
- 3) Deje enfriar y agregue endulzante a gusto. Reserve.
- 4) Cocer mote por 10 minutos. Enjuague con abundante agua fría.
- 5) Servir para 6 personas: 2/3 taza de mote por persona, 1 huesillo mediano y complete con juego de huesillo. ¡A disfrutar!

### Anticuchos de pollo (6 porciones)



#### INGREDIENTES:

- 1/2 kg de pechuga de pollo
- 1 zanahoria
- 1 pimentón de color
- 1 zapallo italiano o 1 tomate
- 1 cebolla
- Sal-Albahaca

#### PREPARACIÓN:

- 1) Lavar, pelar y cortar 1 zanahoria en cubos. Lavar, retirar centro y cortar 1 pimentón. Lavar y cortar en rodajas 1 zapallo italiano o 1 tomate. Deshojar y picar 1 cebolla en cubos.
- 2) Cortar 1/2 kg de pechuga de pollo en cubos de 3 cm .
- 3) Armar brochetas con pollo y verduras a elección, intercalando los ingredientes.
- 4) Sazonar brochetas con sal y albahaca.
- 5) Cocinar en asador por 15 minutos y servir para 6 personas. ¡A disfrutar!



### Empanadas de jurel y verduras (6 porciones)

#### INGREDIENTES para el relleno:

- 1 tarro de jurel (425 gramos)
- 1/2 ramo de perejil
- 2 tomates o verdura a elección
- 1 cebolla
- Sal-Aceite-Orégano

#### PREPARACIÓN:

- 1) Colar 1 tarro de jurel, lavar y desmenuzar.
- 2) Lavar 1/2 ramo de perejil y picar. Deshojar 1 cebolla y picar en cubos de 2 cm. Lavar, pelar y picar 2 tomates en cubos.
- 3) Sofreír la cebolla con 1 cucharada de aceite y una pizca de sal, retirar cuando se dore. Reservar.
- 4) **Para formar el relleno:** mezclar jurel desmenuzado, perejil, tomate y cebolla sofrita. Incorporar orégano y una pizca de sal. Reservar hasta tener la masa.