

Brochetas de pollo y verduras asadas (6 personas)



INGREDIENTES:

- 3 filetes de pollo
- 1 zanahoria grande
- 1/2 cebolla
- 1 Zapallo italiano
- Sal
- Brochetas de tamaño medio

PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y cortar 1 zanahoria en rodelas. Lavar y cortar 1 zapallo italiano en rodelas de 2 cm. Deshojar y cortar 1/2 cebolla en pluma. Reservar.
2. Cortar en cubos 3 filetes de pollo.
3. Armar 12 brochetas de tamaño medio con: pollo, zapallo italiano, zanahoria y cebolla.
4. Poner en el asador por 15 a 20 minutos, procurando dorar de forma uniforme las verduras y cocinar por completo los filetes de pollo.
5. Incorporar una pizca de sal.
6. Servir 2 brochetas por persona de forma individual.

¡A disfrutar!

Crocantes de verduras (5 personas)



INGREDIENTES :

- 2 papas
- 2 zanahorias
- Curry a gusto
- Aceite y Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar, cortar y pelar en rodelas de menos 1 cm para 2 papas y 2 zanahorias.
2. Sazonar las rodelas de papas y zanahoria con 1 cucharadita de curry, aceite y sal. Dejar reposar por 5 minutos.
3. Precalentar el horno a 180°C. Untar aceite en lata, incorporar rodelas de verduras.
4. Hornear a 180°C por 15 a 20 minutos, hasta dorar ambas caras de las verduras.
5. Dejar enfriar y servir para 5 personas, acompañado con salsa natural a gusto.

¡A disfrutar!

REFERENCIAS:

1. Las recetas son una versión saludable y las imágenes no se consideran como autoría de este material.



San Bernardo
Corporación Municipal
de Educación y Salud



Recetas saludables para compartir *Verduras*



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA



Bastones de verduras con salsa de yogurt con pimentón (5 personas)

INGREDIENTES para los bastones:

- 3 zanahorias grandes
- 3 ramas de apio

INGREDIENTES para la salsa:

- 2 yogurt natural (400 gramos)
- 1/2 taza de pimentón
- Jugo de 1/2 limón
- Aceite y Sal a gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y cortar en bastones (5 cm de largo) 3 zanahorias grandes y 3 ramas de apio. Reservar.
2. Lavar, retirar centro y cortar 1/2 taza de pimentón.
3. Licuar 1/2 taza de pimentón con 1 cucharadita de aceite. Incorporar 2 yogurt natural, jugo de 1/2 limón y sal a gusto.
4. Preparar 5 pocillos incorporando salsa en la parte inferior y bastones de verduras.

¡A disfrutar!

Pepinos grillados (5 personas)

INGREDIENTES :

- 2 pepinos regulares
- Aceite y Sal
- Queso crema o salsa a gusto



PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar en rodajas de 1 cm 2 pepinos, manteniendo su cáscara.
2. En un sartén a fuego medio (180°C), incorporar 1 cucharada de aceite y rodajas de pepino.
3. Dorar rodajas de pepino por ambas caras. Retirar y sazonar con una pizca de sal.
4. Puede incorporar queso crema o una salsa a elección sobre cada rodaja. Sazonar con especias como orégano o romero.
5. Servir para 5 personas de forma individual.

¡A disfrutar!

Mini pizzas de zapallo italiano (8 personas)

INGREDIENTES :

- 2 zapallos italianos regulares
- 2 tomates
- 4 láminas de queso
- Orégano
- Sal y Aceite a gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar 2 zapallos italianos en rodajas de 3 cm. Lavar, pelar y cortar 2 tomates en cubos.
2. Armar 16 mini pizzas con: 1 rodaja de zapallo italiano, 1/4 lámina de queso y tomate. Sazonar con sal y orégano a gusto.
3. Untar aceite a lata de horno. Incorporar las mini pizzas de zapallo italiano.
4. Hornear a fuego medio 180°C por 15 minutos.
5. Servir 2 mini pizzas de zapallo italiano por persona.

¡A disfrutar!

