

CON AGROSUPER
**comer
mejor**
ESTÁ EN TUS MANOS

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y NUTRICIÓN



AGROSUPER



Este libro es un material informativo que puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida y tu salud a través de una alimentación equilibrada.

¿Quieres saber más sobre cómo mantener una alimentación equilibrada y sabrosa?

¡Te invitamos a seguir leyendo!



ÍNDICE

Presentación

4

Conoce los grupos de alimentos

5

¿Qué cantidad de cada alimento es recomendable comer?

6



Guía alimentaria para la población chilena

9

¿Qué comer en cada horario?

10

¿Cómo se debería ver un plato equilibrado?

12

Ejemplo de minuta semanal

13

Alternativas de preparaciones para ocasiones especiales

15

Recetario equilibrado

16

Tips de nutricionista

29



¿Qué es una alimentación equilibrada?

Una alimentación equilibrada se define como una alimentación que aporta todos los **nutrientes esenciales** y energía que nos ayudan a **mantenernos sanos** de acuerdo a nuestras características, permitiéndonos **ser flexibles** en la elección de nuestros alimentos y **disfrutar lo bueno de la vida**.

¿Cuáles son los desafíos de Agrosuper para contribuir a una alimentación equilibrada de las familias chilenas?

En Agrosuper estamos **comprometidos con la alimentación equilibrada** a través de la elaboración de alimentos ricos, equilibrados y de la más alta calidad nutricional. Por eso hemos establecido acciones concretas que permiten **empoderar a nuestros consumidores y colaboradores** con alternativas de productos e información necesaria para seleccionar alimentos según la ocasión de consumo.





Conoce los grupos de alimentos



Para que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes y la energía que necesitas, se debe consumir alimentos de los distintos grupos, **¡Sin dejar a ninguno fuera!**

En esta gráfica te mostramos cuáles son:



Fuente: Gabas Chile, 2013.



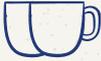
Grupos de alimentos: opciones y cantidades para armar un plato equilibrado.

En estas gráficas te lo explicamos con medidas caseras.

Frutas

	Frutos rojos	 1 taza	100gr.
	Plátano	 ½ unidad grande o 1 unidad chica	90gr.
	Mandarina, Damasco y Kiwi	 2 unidades	180gr.
	Manzana, Pera, Ciruela y Membrillo	 1 unidad chica	100gr.
	Durazno y Naranja	 1 unidad	120gr.
	Uvas	 10 unidades	90gr.

Verduras

	Crudas	 1 - 2 tazas	240gr.
	Cocidas	 1 taza	120gr.

Lácteos

	Leche blanca	 1 - 2 tazas	240gr.
	Yogurt sin azúcar	 1 taza	120gr.
	Quesillo	 1 rebanada de 3 cm	75gr.





Grupos de alimentos: opciones y cantidades para armar un plato equilibrado.

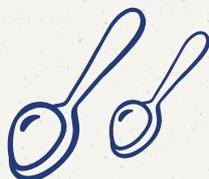
En estas gráficas te lo explicamos con medidas caseras.

Alimentos ricos en proteínas

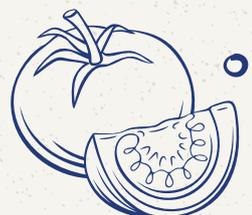
	Carne de vacuno, pollo, cerdo o pavo		Una palma de la mano	100gr.
	Pescado		Una palma de la mano	100gr.
	Mariscos		8 cucharaditas	100gr.
	Huevo entero		1 - 2 unidades	75gr.
	Guiso de legumbres		1 taza	140gr.
	Tofu		2 trozos grandes	80gr.
	Carne de soya		3 cucharadas	30gr.

Alimentos ricos en lípidos

	Palta		¼ unidad	30gr.
	Aceitunas		7 unidades	30gr.
	Frutos secos		Puñadito	30gr.
	Aceite de Oliva o Canola		4 cucharaditas	20ml.



1 cucharada: una cuchara sopera.
1 cucharadita: una cuchara de té.



Grupos de alimentos: opciones y cantidades para armar un plato equilibrado.

En estas gráficas te lo explicamos con medidas caseras.

Cereales

Almuerzo/Cena			
	Arroz cocido	 ¾ taza	100gr.
	Tallarines cocidos	 ¾ taza	110gr.
	Quinoa cocida	 ¾ taza	100gr.
	Choclo cocido	 1 taza	160gr.
	Papa cocida	 1 unidad	150gr.
Desayuno			
	Avena	 ¾ taza	40gr.
	Pan marraqueta/hallulla	 ½ unidad	50gr.
	Molde integral	 2½ rebanadas	50gr.
	Harina de trigo o semola	 ¼ de taza o 4 cditas.	40gr.

Otra manera de medir las porciones:



Cereales
y frutas



Proteínas



Verduras



Aceites



Tazas

Fuente: Segunda edición Manual de porciones de intercambio para Chile,
Facultad de Medicina UDD, Rinat Ratner et al.

¿Conoces las guías alimentarias para la población chilena?



Son una serie de recomendaciones para la población chilena sobre hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos semanales, que buscan promover una alimentación variada incluyendo los diferentes grupos de alimentos.

01

Ponle color y sabor a tu día eligiendo verduras y frutas en tu alimentación. *Idealmente 3 verduras y 2 frutas al día*

- Agregar verduras como lechuga, tomate, pepino o pimentón al pan del desayuno o la once.
- Al cocinar arroz o fideos, agregar verduras a la receta, como zanahorias, zapallo, italiano o acelga, para que quede más sabrosa.
- Comenzar cada día con una fruta natural acompañando el desayuno.
- Preparar verduras y mezclarlas con huevos, como tortillas, budines o guisos, son una excelente alternativa para plato de fondo.
- Llevar de colación una fruta o verdura, es muy beneficioso para niños, niñas y personas adultas y se evita comprar y comer otros productos menos saludables.
- Cada semana incluir una nueva fruta o verdura.

02

Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas. *Idealmente 2 o más veces a la semana*

- Para mejorar la absorción del hierro, te recomendamos acompañarlas con una buena fuente de vitamina C, por ejemplo, una ensalada aliñada con limón, o consumir una fruta de postre como naranja o kiwi.

03

Consume 3 porciones de lácteos al día en todas las etapas de la vida.

04

Aumenta el consumo de pescados, mariscos y algas en lugares autorizados.

05

Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas.

06

Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales.

07

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas.

Fuente: Guías alimentarias para Chile, 2022.

¿Qué alimentos deben estar presentes en el desayuno?

Lácteos y cereales



Un vaso o taza de leche o un yogur de 150gr.



Avena (3 a 4 cucharadas) o media marraqueta o dos rebanadas de pan de molde o media hallulla.



Prefiere las opciones más naturales e integrales, para aumentar el consumo de fibra.

Opciones de acompañamiento:

El acompañamiento va a depender de los requerimientos de cada persona. Si eres una persona que hace mucho ejercicio, el ideal es agregar algún alimento alto en proteínas como el jamón o el huevo.



Lámina de queso, un trozo de quesillo o queso fresco.



Verduras frescas.



Lámina de jamón de pavo o pollo.



Huevo.



Palta.



Miel o Mermelada.

De consumo ocasional. Prefiérelos para acompañar alimentos integrales.

Y puedes incorporar una fruta al desayuno o como colación.

¿Y los infaltables en el almuerzo o la cena?

Verduras



Verduras frescas, salteadas, cocidas al vapor, guisadas, en budín o tortilla.

Cereales



Cereales como arroz, fideos, couscous, quinoa o papa.

Alimentos ricos en proteína



Un alimento rico en proteína, que incluye cortes magros de distintas carnes como por ejemplo: lomo de cerdo, trutro de pollo o pechuga de pavo.

Alimentos ricos en lípidos



Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares como por ejemplo: **aceite de oliva, frutos secos, palta**



¡No olvides tomar agua! Bebe al menos 6 a 8 vasos al día

¿Cómo se debería ver un plato equilibrado?

Como representa la gráfica, $\frac{1}{4}$ del plato contiene cereales (arroz, fideos, quinoa o papas), $\frac{1}{4}$ del plato contiene alimentos ricos en proteínas (carnes, huevos o legumbres), y la mitad del plato son verduras (ensaladas, verduras asadas, guisos, etc.).

Ingiere una cdita. de aceite de preferencia crudo

¡Y no olvides el consumo de agua!

El plato en el almuerzo o cena puede ir acompañado de una fruta como postre

“Equilibrar los platos en las ocasiones especiales, si comes papas fritas en un asado, integra verduras”.

Fuente: gráfica adaptada por recomendaciones del Healthy Eating Plate de la Universidad de Harvard y de Myplate del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Constanza Díaz
Nutricionista.

Ejemplo de pauta de alimentación semanal

Los tamaños de las porciones son una recomendación general, cada persona puede necesitar cantidades distintas.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • ½ pan marraqueta con 2 láminas de jamón de pavo.² 	<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • 1 pan pita con 4 cdas. de ricotta y tomate. 	<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur sin azúcar añadida.⁷ • ¾ taza de cereales sin azúcar añadida.⁸ 	<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • 2 reb. pan de molde integral con 2 láminas de jamón de pollo y palta. 	<p>Desayuno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur sin azúcar añadida.⁷ • ½ taza de granola.⁸
<p>Colación (opcional)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja.³ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	<p>Colación (opcional)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un puñado de frutos secos. • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	<p>Colación (opcional)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 plátano.³ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	<p>Colación (opcional)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur.⁷ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	<p>Colación (opcional)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un puñado de almendras. • 1 botella de agua 300-400ml.⁴
<p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de apio, lechuga y zanahoria.⁵ • ¾ taza de arroz con un trozo regular de salmón⁶ al horno. • Una taza de tutti frutti.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	<p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza betarraga, pepino y tomate.⁵ • 1 taza de lentejas.⁹ • 2 mandarinas.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	<p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza espinaca, lechuga y tomate.⁵ • ¾ taza puré con un truto corto o largo de pollo asado. • 1 yogur.⁷ • 1 vaso de agua.⁴ 	<p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza lechuga, rabanitos y tomate.⁵ • 1 taza de garbanzos⁹ guisados con arroz. • 1 plátano.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	<p>Almuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza zapallito italiano, pepino y betarraga.⁵ • 1 taza de charqui¹¹. • 1 naranja.³ • 1 vaso de agua.⁴
<p>Once</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur sin azúcar añadida.⁷ • ½ taza de avena.⁸ 	<p>Once</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • 5 galletas de arroz o salvado con palta. 	<p>Once</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche.¹ • 2 reb. Pan de molde integral con jamón de pavo. 	<p>Once</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de frutillas, con ½ taza de avena y 1 yogur.⁸ • 1 botella de agua 300-400ml.⁴ 	<p>Once</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche.¹ • 1/2 pan marraqueta o hallulla² con una lámina de queso o quesillo.
<p>Para tu colación puedes llevar alguna barrita o snack en reemplazo. Prefiere opciones de snack caseros o con menos sellos.</p>				
<p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de lechuga, brócoli y tomate.⁵ • 1 papa mediana con 1 tuto corto de pollo asado. • 1 manzana.³ 	<p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de apio y zanahoria • ¾ de taza de arroz con cubitos de pulpa • 1 plátano 	<p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 unidades de espárragos. • ½ Taza de quinoa con budín de atún¹⁰. • 2 mandarinas. 	<p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de repollo, zanahoria rallada y palta.⁵ • 1 taza de fideos con ½ taza de salsa de tomate con carne. • 1 manzana.³ • 1 vaso de agua.⁴ 	<p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de garbanzo, con tomate y lechuga. • 1 pera.³ • 1 vaso de agua.⁴

Ejemplo de pauta de alimentación semanal

Los tamaños de las porciones son una recomendación general, cada persona puede necesitar cantidades distintas.

Sábado

Desayuno

- 1 vaso de leche¹
- 1/2 pan marraqueta o hallulla² con huevos revueltos

Colación (opcional)

- 2 mandarinas³

Almuerzo

- 1 taza de guacamole
- Verduras grilladas y pollo apanado.
- 1 taza de tutti frutti³.
- 1 vaso de agua⁴.

Once

- 1 vaso de leche.¹
- 1 pan Pita con 2 cds. de pasta de ave-pimentón.

Cena

- 1 taza brócoli, pimentón, tomate⁵.
- 1/2 taza de papas salteadas con hamburguesa de pavo⁶.
- 1 taza de frambuesas

Para tu colación puedes llevar alguna barrita o snack en reemplazo. Prefiere opciones de snack caseros o con menos sellos.

Domingo

Desayuno

- 1 taza de leche cultivada sin azúcar añadida¹.
- 2 panqueques con mantequilla de maní y frutillas.

Colación (opcional)

- 1 puñado de frutos secos.

Almuerzo

- 1 taza de ensalada chilena, tomate y cebolla⁵.
- 3/4 taza de quinoa con lomo de cerdo a la parrilla.
- Helado de fruta.

Once

- 1 yogur sin azúcar añadida⁷.
- 1/2 pan hallulla² con 2 láminas de jamón de pavo.

Cena

- 3/4 taza de arroz con 1 huevo frito en aceite de oliva o canola.
- 2 kiwis³.
- 1 taza de ensalada de tomate⁵.
- 1 vaso de agua.

Recuerda aliñar tus ensaladas con 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de preferencia aceite de oliva o canola), jugo de limón, vinagre o aceto balsámico.

En la minuta dejamos solo ideas, tú puedes cambiar las frutas y verduras por cualquiera de la estación.

¹ **Leche:** semidescremada o entera, natural o saborizada, o leche cultivada. Puede acompañarse con una cucharadita de cacao o vainilla.

² **Pan:** se puede reemplazar por dos rebanadas de pan de molde o un pan pita.

³ **Fruta:** se puede reemplazar por frutas disponibles según la estación del año.

⁴ **Agua:** puede ser saborizada con frutas.

⁵ **Verduras:** puedes elegir distintas alternativas e ir variando según la estación del año.

⁶ **Salmón:** puede ser reemplazado por otro tipo de pescado como por ejemplo atún o jurel.

⁷ **Yogurt:** descremado o entero, natural o saborizado, o leche cultivada.

⁸ **Cereales:** avena o cereales sin azúcar añadida.

⁹ **Legumbres:** puede ser porotos o garbanzos.

¹⁰ **Taza de quinoa con budín de atún:** puede ser reemplazado por una tortilla, pascualina, quiche o verduras salteadas. Aproveche condimentos (e.g. pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

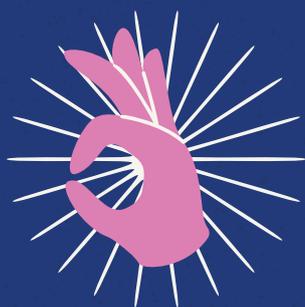
¹¹ **Guisos:** puede ser reemplazado por carbonada o cazuela. Aproveche condimentos (e.g. pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

Alternativas de preparaciones para ocasiones especiales



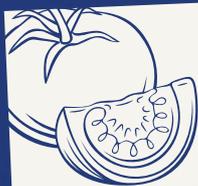
¿Cómo se puede ser flexible cuando llega el finde, o si tenemos una celebración?

Tanto en la semana como durante el fin de semana se puede tener flexibilidad y comer otros alimentos. Lo importante es siempre mantener el equilibrio entre lo que comemos en mayor proporción y en menor proporción.



“La alimentación tiene un componente social y emocional muy fuerte, por lo mismo es muy importante saber disfrutar de un evento familiar o un cumpleaños con seres queridos y luego volver a nuestra alimentación de rutina, sin restricciones”.

María Paz Aspillaga
Nutricionista.



De eso se trata la alimentación equilibrada, **nos permite comer todas las cosas que nos gustan y disfrutar de las diferentes ocasiones de consumo.** Siempre y cuando nuestra alimentación diaria nos aporte todos los nutrientes y energía que necesitamos para mantenernos sanos.

Finalmente, **no hay alimentos ni buenos ni malos, todo se trata de disfrutarlos de manera balanceada.**



RECETARIO EQUILIBRADO



Carbonada de Pollo



45 min.



4 porciones

Preparación

Ingredientes

- 400gr. de Pechuga deshuesada Super Pollo
- 1 cebolla
- 5 papas
- 1 taza de choclo desgranado
- 2 cda. de aceite
- 0,25 cdta. de pimienta
- 1/2 de pimentón rojo
- 1 taza de zapallo cortado en cubos de 2 cm
- 1 cdta. de ají de color
- 40 gr. de cilantro
- 1/2 cdta. de sal



01

Cortamos las pechugas de pollo en cubo medianos. Luego en una olla grande previamente calentada con aceite cocinamos el pollo picado durante 5 a 8 minutos.

02

Incorporamos el pimentón rojo picado, las cebollas cortadas en brunoise, el zapallo cortado en cubos y las papas peladas y cortadas. Luego agregamos 1 1/2 litro de agua, el ají de color, sal y pimienta a gusto y dejamos cocinar durante 15 a 20 minutos o hasta que la papa y el zapallo se encuentren cocidos.

03

Finalmente agregamos el choclo desgranado y dejamos cocinar durante 5 minutos más.

04

Lista la preparación, la servimos en un plato hondo y sobre ella espolvoreamos cilantro picado.





Fajitas de Pollo



25 min.



6 porciones



Preparación

Ingredientes

- 600 gr. de Filetitos de Pollo Super Pollo
- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla morada
- 6 limón de pica
- 1 lechuga
- 1/2 cdt. de sal
- 1 pimentón verde
- 1 pimentón amarillo
- 3 Paltas
- 300gr. de tomate cherry
- 12 unidades de tortillas de trigo
- 1/4 cdt. de pimienta



01

Comenzamos cortando el pimentón verde, rojo y amarillo en bastones finos y la cebolla morada en pluma. Enseguida cortamos la lechuga, molemos la palta y cortamos los tomates Cherry y el limón en gajos.

02

Luego, cortamos los filetitos de pollo en cubos y los ponemos a saltear junto a los pimentones de colores y la cebolla morada. Salpimentamos a gusto y revolvemos hasta que estén cocinados.

03

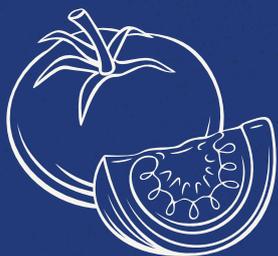
A continuación empezamos a armar nuestra fajita, poniendo como base la tortilla de trigo, sobre ella esparcimos palta, la lechuga picada y las rodajas de tomates Cherry.

04

Finalmente colocamos el pollo salteado con las verduras, echamos un chorrito de jugo de limón de pica, envolvemos nuestra fajita y servimos.



Bistec de Pechuga de Pavo con Salsa de Tomate y Puré de Papas al Ciboulette



20-60 min.



6 porciones



Ingredientes

- 600gr. de pavo (bistec de pechuga)
- 1 cebolla
- 4 tomates
- 1 zanahoria
- 1/4 de apio
- 4 dientes de ajo
- 4 cdtas. de albahaca deshidratada
- 200gr. de concentrado de tomate
- 8 papas
- 1 taza leche semidescremada
- 6 cdas. de mantequilla
- 6 cdas. de ciboulette
- 1/2 cdta. de sal
- 1/4 cdta. pimienta
- 2 cdas. de tomillo
- 4 cdas. de aceite oliva



Preparación

- 01 Lavar, pelar y cortar las papas para cocinarlas en agua hirviendo con sal. Cuando estén cocidas, escurrir y molerlas con leche caliente y mantequilla hasta formar un puré. Rectificar sabor con sal, pimienta, ciboulette y reservar.
- 02 Para la salsa: lavar, pelar y cortar cebolla, zanahoria, tomate, apio y ajo en trozos medianos para cocinarlos en una olla con aceite de oliva. Sofreír un poco, agregar concentrado de tomate, albahaca deshidratada y dejar cocinar por 30 minutos a fuego bajo.
- 03 Ya pasados los 30 minutos, moler la salsa de tomate y rectificar sabor. Reservar. Condimentar los bistec de pechuga de pavo Sopraval® con sal, pimienta, tomillo y sellarlo con aceite de oliva 3 minutos por lado, luego añadir la salsa de tomate, dejar cocinar y reservar.
- 04 Montar el pavo con salsa de tomate acompañándolo con el puré al ciboulette y a disfrutar.





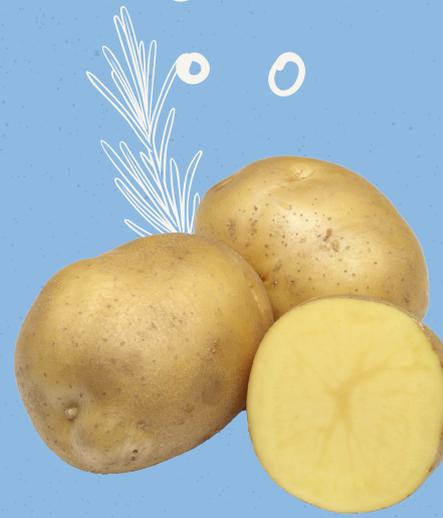
Cazuela de Albóndigas de Pavo



45 min.



4 porciones



Ingredientes

- 1 bolsa de albóndigas Sopraval
- 4 papas peladas
- 4 trozos de zapallo
- 4 trozos de choclo
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de porotos verdes
- 1/3 taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- 1 cda de orégano
- Sal
- Pimienta
- Aceite



01

En una olla con un chorrito de aceite cocina las albóndigas y dóralas por todos sus lados por 5 minutos aprox. Reserva.

02

En la misma olla que cocinaste las albóndigas agrega nuevamente un chorrito de aceite y vierte la cebolla junto al ajo y ramita de apio. Cuando la cebolla esté traslúcida vierte el orégano, sal, pimienta, papas y trozos de zapallo. Cocina por dos minutos aprox y agrega 2 litros de agua. Tapa la olla y cocina por 10 minutos a fuego medio.

03

Una vez pasado el tiempo agrega el choclo, arroz, arvejas, porotos verdes y albóndigas. Y cocina nuevamente por 10 a 15 minutos más (el indicador será que el arroz esté completamente cocido).

04

Pasado el tiempo prueba y rectifica sabor. Sirve inmediatamente y agrega en la superficie cilantro fresco picado.



Asiento al Estilo Mongoliano con Arroz



30 Min.



4 Porciones

Ingredientes

800gr. Asiento Super Cerdo
4 cebollines
2 ajís verdes
3/4 tazas salsa de soya
2 cdtas. de maicena
4 cdas. de aceite
1/4 cdtas. de pimienta
1/2 cdtas. de sal
1,5 tazas de arroz
1 limón



01

Para preparar arroz: en una olla, agregar la mitad del aceite de maravilla y echar el arroz. Sofreír hasta que esté casi traslúcido. Luego agregar 1,5 taza de agua hirviendo por cada taza de arroz, echar sal a gusto, revolver suavemente, tapar y ponerlo a fuego bajo con tostador por 20 minutos. Al terminar el tiempo, apagar el fuego y esperar unos 5 minutos más.

02

Condimentar el Asiento Super Cerdo® con pimienta. En un sartén o wok calentar el resto del aceite a calor máximo y saltear la carne por 3 a 4 minutos, agregar los cebollines y el ají.

03

Saltear por un par de minutos y agregar la salsa de soya y la maicena disuelta (3/4 taza por cada 2 cdtas de maicena) mezclando constantemente.

04

Cocinar por un par minutos y servir acompañado de arroz blanco aromatizado con piel de limón.





Guiso de Pulpa de Cerdo con Tomate y Arroz Arvejado

 30 min.

 4 porciones



Ingredientes

800gr. de Pulpa Pierna Super Cerdo
2 cdas. de aceite de oliva
1 cebolla
1/2 diente de ajo
1 cda de harina (sin polvos)
1/2 taza de salsa de tomate
500ml. de caldo (verdura)
2 tazas de champiñones

1/2 pimentón rojo
1 tomate
1/2 taza de crema de leche
1/2 cdta de sal
1/4 cdta de pimienta
1/4 cdta de nuez moscada
1/2 taza arroz
1/2 taza de arvejas
1 cda de aceite





Guiso de Pulpa de Cerdo con Tomate y Arroz Arvejado



30 min.

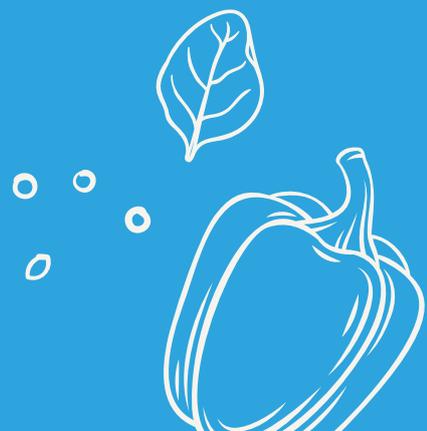


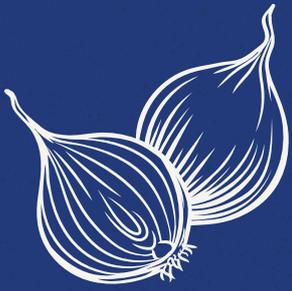
4 porciones



Preparación

- 01** Cortar la pulpa pierna Super Cerdo® en lonjas grandes y sellarla con la mitad del aceite de oliva.
- 02** Sellar por 2 a 3 minutos. Reservar.
- 03** En el mismo sartén, saltear con el resto del aceite de oliva la cebolla picada en cuadritos y el de ajo picado.
- 04** Volver a poner la pulpa pierna de cerdo sellada y agregar la harina, la salsa de tomate y el caldo de verduras preparado según las instrucciones del envase. Revolver hasta espesar.
- 05** Agregar la nuez moscada, champiñones cortados, tomate y pimentón cortado en cubitos, sal, pimienta y cocinar por 20 a 25 minutos.
- 06** Retirar del fuego y agregar la crema.
- 07** Para preparar arroz: en una olla, agregar el aceite de maravilla y echar el arroz.
- 08** Sofreír hasta que esté casi traslúcido.
- 09** Luego agregar 1,5 taza de agua hirviendo por cada taza de arroz, echar sal a gusto, revolver suavemente, tapar y ponerlo a fuego bajo con tostador por 20 minutos.
- 10** Al terminar el tiempo, apagar el fuego y esperar unos 5 minutos más.
- 11** Mezclar el arroz con las arvejas.
- 12** Acompañar la pulpa de cerdo con arroz arvejado.





Pascualina de Pollo



1 hora



6 porciones



Ingredientes



- 600g Pechuga deshuesada Super Pollo
- 1 taza zanahoria cortada en rodajas
- 250g porotos verdes
- 150g apio, picado
- 60g mantequilla
- ½ cebolla
- ¼ taza harina integral
- ½ cdtá sal
- ¼ cdtá pimienta
- 500ml caldo de pollo
- 125ml leche entera
- 2 masas pascualinas
- 6 cdtas aceite



Pascualina de Pollo



1 hora



6 porciones

Preparación

01 Precalentar el horno a 220°C.

02 En una cacerola de tamaño mediano agrega la carne de pollo, los porotos verdes, el apio y las zanahorias. Agrega agua hasta cubrir por completo, llevar a fuego alto y cocina hasta que hierva durante unos 15 minutos aproximadamente. Una vez cocidos todos los ingredientes, retira la preparación del fuego, cuélala y reserva.

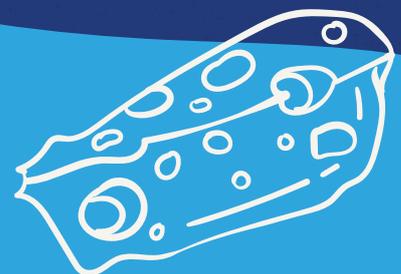
03 En otra olla, coloca la mantequilla y cocina allí la cebolla hasta que la preparación esté suave y translúcida. Añade la harina integral, la sal y la pimienta. Verter la leche y el caldo de pollo y cocer la preparación a fuego medio hasta que notes que se forma una crema espesa y retira la olla del fuego.

04 Coloca aceite en una fuente y pon uno de los discos de masa bien estirado. Agrega la mezcla de pollo y verduras sobre la masa y vierte la crema aún caliente sobre la carne. Coloca encima el otro disco de masa para cerrar la preparación.

05 Con un tenedor realiza pequeños orificios en la tapa superior de la tarta, para que se mantenga seca y no se infle.

06 Lleva al horno y cuécela por aproximadamente 30 o 35 minutos dependiendo de lo fuerte que sea el calor de tu horno. Sabrás que el pastel esté listo cuando la masa se torne dorada y cuando sientas que el relleno está burbujeante.

07 Enfríe antes de servir.





Lasaña de Pechuga de Pavo La Crianza, Ricotta y Verduras



30 min.



6 porciones



Ingredientes



- 200 gr Pechuga de Pavo Cocida La Crianza
- 300 gr Pasta lasaña
- 3 cdas Perejil
- 2 unidades Zapallo italiano
- 200 gr Espárragos
- 400 gr Champiñones
- 500 gr Ricotta

- 200 gr Queso crema
- 1 taza Leche semidescremada
- 100 gr Queso parmesano trozo (1 taza)
- 1 cdita Orégano seco
- 1/2 cdita Sal
- 1/4 cdita Pimienta
- 3 cdas Aceite de oliva





Preparación

01 Precalienta el horno a 200°C.

02 Corta la Pechuga de Pavo Cocida La Crianza en tiritas. Reserva.

03 Blanquea los espárragos por 3 minutos en agua hirviendo. Escurre y corta en trozos medianos.

04 Limpia y prepara los otros ingredientes frescos: corta los zapallitos italianos (a la mitad longitudinalmente y luego en láminas delgadas), los champiñones también en láminas y el perejil finamente. Y el queso parmesano rállalo en hebras finamente.

05 Calienta el aceite de oliva en un sartén a fuego alto. Saltea por 2 minutos los champiñones, con los zapallitos italianos, el perejil picado, sal y pimienta, hasta que estén al dente. Reserva.

06 Mezcla la ricotta con el queso crema y un poco de leche hasta tener una pasta suave. Reserva.

07 Cocina las masas de lasaña en etapas, en una olla con

abundante agua hirviendo con sal, por 1 minuto. Pasa las masas a una fuente con agua fría para que no se peguen.

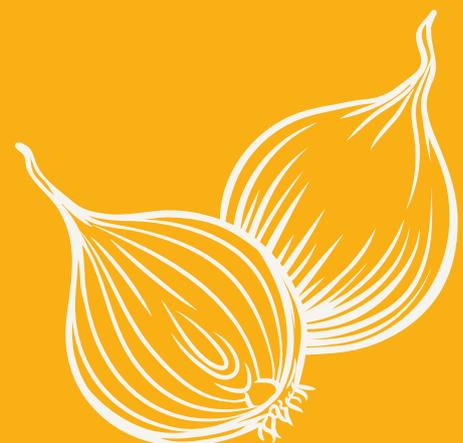
08 Ahora armemos la lasaña: vierte un chorrito de aceite de oliva en una fuente refractaria mediana y cubre con una capa de masa. Rellena con una porción de la mezcla de ricotta, las hebras de queso parmesano, zapallitos, champiñones, espárragos y pechuga de pavo.

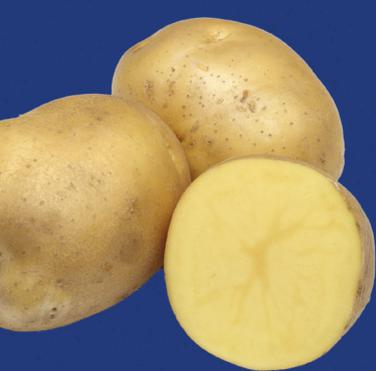
09 Repite cubriendo con masa, ricotta, verduras, pechuga de pavo y queso parmesano. Haz lo mismo en tres capas.

10 Termina con masa y cubrir con ricotta, queso parmesano y terminar con un chorrito de aceite de oliva y orégano.

11 Lleva al horno y cocina por 20 a 25 minutos, hasta gratinar.

12 Sirve de inmediato y disfruta.





Zapallitos Rellenos con Pollo y Pimentón



45 min.



4 porciones



Ingredientes

- 4 zapallos italianos
- 400g Pechuga deshuesada Super Pollo
- 40g queso parmesano
- 1 pimentón rojo
- ½ cda sal
- ¼ cda pimienta
- 4 huevos
- 4 cdas aceite oliva
- ½ cda sal
- ¼ cda pimienta
- 8 cdas aceite



Preparación

- 01** Comenzamos la receta cortando nuestras pechugas de pollo Super Pollo en cubitos y el pimentón rojo en brunoise. Enseguida en un sartén previamente calentado cocinamos los cubitos de pollo y el pimentón durante 8 minutos y salpimentamos.
- 02** A continuación cortamos los zapallos italianos por la mitad. Con una cuchara retiramos la carne de cada uno y mezclamos con el pollo y pimentón previamente cocinados.
- 03** Rellenamos cada zapallo con la mezcla y espolvoreamos con queso parmesano en la parte superior.
- 04** Llevamos al horno durante 25 minutos a 180°C.





Filete De Cerdo en Costra al Horno con Arroz al Cilantro



90 min.



6 porciones

Preparación

Ingredientes

- 800gr Filete Super Cerdo
- 1 cda ají de color
- 1 cda orégano seco
- 1 cda sal gruesa
- 1 cda pimienta
- 2 cdas miel
- 3 cdas aceite oliva
- 1½ taza arroz
- 1 cda aceite
- ½ taza cilantro



01 Precalentar el horno a 180°C.



02 Moler el cilantro y agregar 1½ tazas de agua hirviendo por cada ½ tazas de cilantro.



03 Para preparar el arroz: en una olla, agregar el aceite de maravilla y echar el arroz. Sofreír hasta que esté casi traslúcido. Agregar el caldo de cilantro y sal a gusto, revolver, tapar y ponerlo a fuego bajo por 20 min.



04 En un bowl mezclar sal, pimienta, ají de color, orégano y reservar.



05 Con una brocha pintar con la miel los filetes Super Cerdo® por todos lados y cubrir con la mezcla de aliños reservada formando la costra.



06 En una fuente para horno poner el aceite de oliva y acomodar los filetes, llevar al horno por 15 min cubierto con papel aluminio, luego destaparlos y llevar al horno por 25 min más.



07 Retirar del horno. Dejar reposar por 5 min, trozarlos, y servir de inmediato acompañado de arroz verde al cilantro y una ensalada de tomate.





TIPS DE NUTRICIONISTA



01

Prepara sofritos y bases de comida en mayores cantidades y congela porcionado. También puedes usar las cascaras de verduras para hacer caldos y usarlos como bases de otras preparaciones. El agua de cocción de las verduras también es una alternativa como caldo base para otras preparaciones.

02

Al cocinar, utiliza una base generosa de verduras cocinadas de diversas maneras. Hervir o cocinar en exceso ciertas verduras les quita vitaminas, minerales y antioxidantes. Prueba cocinando al vapor.

03

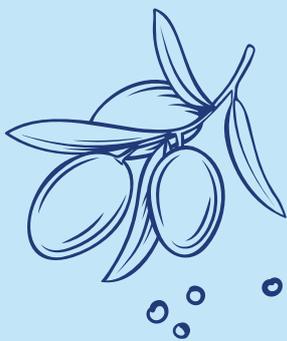
Varía los métodos de cocción que utilizas. Prueba hervida, a la plancha, al horno, a las brasas, al wok, al vapor, salteados, guisos, entre otros. Cuando cocines algo al horno cubre la bandeja con papel de horno para que no se peguen los alimentos y no necesites añadir aceite extra.

04

Para realzar sabores y disminuir el consumo de sal, puedes utilizar las especias y hierbas aromáticas que más te gusten.



TIPS DE NUTRICIONISTA



05

Utiliza grasas saludables, preferentemente aceite de oliva crudo y en su justa cantidad. Al cocinar, evitar calentar el aceite hasta que salga humo blanco.

06

Saboriza tus aguas haciendo infusiones frutales o herbales. Evita añadir azúcar.

07

Siempre cocina con tapa, al hacerlo ahorras aproximadamente un 25% de energía en tus preparaciones.

08

Planifica tus comidas. Si te organizas para la semana o para un par de días es menos probable que consumas comida rápida. Además, ahorras tiempo y dinero.

09

Prepara tus comidas. Cocinar te permite ser más consciente de tu alimentación y garantizar la higiene y calidad de los nutrientes que consumes.



Fuente: Guías alimentarias para Chile, 2022.

CON **AGROSUPER**
comer
mejor 
ESTÁ EN TUS MANOS

¿Ves? Saber más sobre cómo alimentarnos día a día nos ayuda a disfrutar lo bueno de la vida. Y si comemos de manera equilibrada,
¡Siempre podremos darnos gustitos!



¡ESTEMOS CONECTADOS!

Síguenos en nuestra cuenta de Instagram **@agrosupercomermejor** y encuentra más tips, recomendaciones y datos para llevar una alimentación equilibrada.

AGROSUPER[®]

The logo for AGROSUPER features the brand name in a bold, white, italicized sans-serif font. Below the text is a thick, orange, curved swoosh that starts under the 'A', dips down, and then rises to end under the 'P', creating a dynamic, upward-pointing shape.