



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



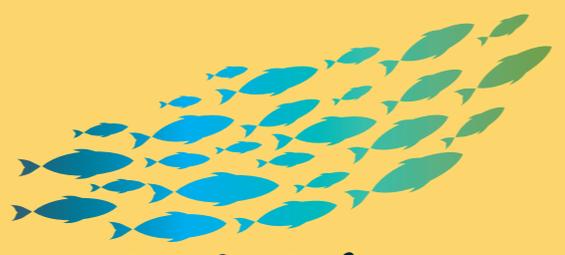
DEPARTAMENTO
Nutrición y Salud Pública
UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

RECETARIO BANCO DE ALIMENTOS DEL MAR

Comprometidos
con quienes más
LO NECESITAN.

LOS PESCADORES INDUSTRIALES
DEL BIOBIO LLEVAMOS LO
MÁS *SALUDABLE DE MAR A*
NUESTROS ADULTOS MAYORES.

Pescadores
Industriales del Biobío



Pescadores Industriales del Biobío

Los Pescadores Industriales del Biobío agradecemos a los alumnos de la asignatura de “Envejecimiento Activo”, de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Biobío por contribuir con este recetario a la alimentación saludable de los adultos mayores de nuestro país. Sin duda, será un gran aporte para los hogares que acogen a personas de la tercera edad y sobre todo para quienes tienen diariamente la misión de preparar las comidas, pues aquí tendrán variadas opciones para realizar balanceados y deliciosos platos en base a jurel y merluza.

Precisamente la alimentación saludable de quienes más lo necesitan durante la Pandemia por Covid-19 es lo que motivó a la Pesca Industrial de la Zona Centro Sur a implementar en abril de 2020 un proyecto social para ir en apoyo de adultos mayores vulnerables de las Regiones del Biobío, Ñuble, Maule y Araucanía que viven en residencias dependientes del Estado o de Instituciones sin fines de lucro, consistente en un “**Banco de Alimentos del Mar**”. El objetivo de esta iniciativa es entregar las raciones semanales de jurel en conserva y filetes de merluza congelada que estos hogares de adultos mayores requieren a fin de sumarlas a la dieta que entregan a sus residentes.



Asignatura:

Envejecimiento Activo

Docente:

Nut. Verónica Barrón Pavón
Mg. Gerontología Social

Elaborado Por:

Marisela Contreras Merino
Marjorie Figueroa González,
Jael Gómez Rozas
Rodrigo González Labrín
Carina Gutiérrez Carrasco
Yazmín Jara Echeverría
Victoria Lobos Muñoz
Camila Martínez Urra
Camila Mora Henríquez
Hilén Ocares Carrasco
Stefanny Pacheco Troncoso
Gianinna Reategui Cruz
Gabriel Recabal Cortés
Natalia Rivas Rebolledo
Constanza San Martín Mardones
Nicole Sepúlveda Sepúlveda

Julio 2020

ÍNDICE

❑ Introducción	4
❑ Propiedades nutricionales del pescado	5
❑ ¿Cómo leer cada receta?	6
❑ Porcentajes de pérdidas de los alimentos	7
❑ Glosario de términos	8
❑ Procesos de Sanitización y descongelado	
Sanitización de latas	16
Sanitización de verduras de hoja	17
Descongelado	18
❑ Ensaladas / Entradas	
Ceviche de jurel	20
Arrollados de Merluza con Salsa Blanca	21
Brochetas de Pescado Marinado	22
Empanadas de Jurel al horno	23
Timbal de Merluza	24
Ensalada Griega de Jurel	25
Tabbule de quínoa con merluza y verduras	26
Crepes rellenos de jurel	27
Tacos de jurel en lechuga	28
Tartar de Merluza	29

❑ Sopas y Caldillos	
Crema de Merluza y zanahoria al eneldo	31
Sopa de Jurel al cilantro	32
Caldillo de Verduras con albóndigas de Merluza	33
Crema de Merluza con Verduras	34
Caldillo de Merluza	35
Caldillo de Merluza a la Chilena	36
Sopa de Merluza al Curry	37
Caldillo de Jurel	38
Sopa de Merluza	39
Sopa de Jurel al Tomate	40
❑ Platos de fondo	
Budín de Jurel y Avena	42
Croquetas de Jurel	43
Estofado de Jurel	44
Delicias de Merluza	45
Merluza Atomatada	46
Merluza a la plancha con Salsa Pesto	47
Pastel de papas con Jurel	48
Merluza a la Crema	49
Merluza Menier	50
Albóndigas de Jurel con salsa de Tomate	51
❑ Referencias	52

INTRODUCCIÓN

- La población adulta mayor ha aumentado significativamente en las últimas décadas, donde los mayores a 65 años alcanzan a más del 12% de la población en nuestro país y el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) señala que este grupo a nivel nacional supera los 2 millones, siendo significativamente vulnerables en lo económico y social.
- En el marco de la pandemia mundial, son el grupo de mayor riesgo, considerando su sistema inmunitario más débil, pero también, son parte de los que están viviendo con mayor dureza las consecuencias económicas y sociales del Covid-19.
- La pesca industrial de la zona centro sur, a través de la Asociación de Industriales Pesqueros (ASIPES), ha implementado un proyecto social para apoyar a los adultos mayores vulnerables de las regiones de Bío-Bío, Ñuble, Maule y La Araucanía que viven en Establecimientos de Larga Estadía (ELEAM), dependientes del Estado, consistente en un “Banco de Alimentos del Mar” que surtirá semanalmente a estos establecimientos de merluza congelada y jurel enlatado durante todo el año 2020.
- Con esta donación se contribuye a proteger la salud de los adultos mayores a partir de la alimentación por medio de las bondades de los productos marinos, entregando principalmente proteínas y ácidos grasos poliinsaturados omega 3. A partir de la ingesta de estos nutrientes, se puede asegurar la entrega de proteínas de alto valor biológico, asegurando el fortalecimiento y preservación de la masa muscular y, por otro lado, a partir de los ácidos grasos omega 3, proteger el sistema nervioso, cardiovascular e inmune, preservando la función cerebral y cognitiva, contribuyendo a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares e infecciosas.
- Conscientes de lo que significa esta iniciativa para la alimentación de los adultos mayores, los estudiantes de 5° año de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Bío-Bío, a través de la Asignatura Envejecimiento Activo, han querido contribuir elaborando un Recetario de Alimentos del Mar, que permitirá el aprovechamiento de los nutrientes de merluza y jurel a partir de la técnica culinaria, incorporando preparaciones atractivas y agradables al paladar, que será puesto a disposición en los diferentes establecimientos de larga estadía en las regiones beneficiadas.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DEL PESCADO

- ✓ El pescado contiene cantidades similares de proteína que los otros tipos de carnes, aportando aproximadamente un 20% en proteínas (jurel 22gr proteína en 100g, merluza 19g proteína por 100gr)
- ✓ Las proteínas sirven para reconstruir y reparar tejidos, siendo esenciales en el mantenimiento del tejido muscular del adulto mayor.

Aporte Nutricional del Pescado		
Nutrientes	Jurel 100 g	Merluza 100 g
Kcal	122	89
Proteína	21,9	18,6
Carbohidratos	0	0
Lípidos	3,8	1,1
Vitamina A	218	18
Sodio	72	53
Potasio	223	274
Fosforo	325	257
Hierro	1,8	2,5
Selenio	36,5	80
Vitamina B12	15,6	2,7
Niacina	8,6	2,4
Vitamina B5	0,8	0,4

Lípidos:

- ✓ Los ácidos grasos omega 3, son esenciales para el organismo, la principal fuente se encuentra en productos de origen marino, como los pescados. Su función principal es disminuir los niveles de colesterol LDL "colesterol malo" y aumentar los niveles de colesterol HDL "colesterol bueno", contribuyendo a mantener la presión arterial normal y reducir el riesgo de enfermedades coronarias como infartos arterioesclerosis o embolias.
- ✓ La Merluza contiene menos del 3% de grasa denominándose pescado magro o blanco. Por otro lado, el jurel presenta sobre un 3% de grasa, clasificándose como pescado graso, siendo un pescado rico en omega 3 (1 gr omega 3 por cada 100g de jurel)

¿CÓMO LEER CADA RECETA?

Ingredientes necesarios para la elaboración de la receta (1 persona)

Nombre de la preparación

Imagen referencial

Gramajes en medidas caseras
Expresado en unidades, taza, cucharada, cucharadita.

Arrollados de Merluza con Salsa Blanca

Gramajes para 1 persona

Gramajes a utilizar
Columna para calcular cantidad de cada ingrediente multiplicando el gramaje por persona x cantidad de comensales en el ELEM

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 filete	200 g	
Jugo de limón	1 cucharada	10 ml	
Espinaca	1/2 taza	40 g	
Vino blanco	2 cucharadas	10 ml	
Ajo	1 cucharadita	7 g	
Pimienta	1 pizca	0,8 g	
Harina	1 1/2 cucharada	14 g	
Mantequilla	1 cucharadita	7 g	
Leche	1/2 taza	100 ml	
Agua	1/4 taza	50 ml	

Modo de preparación:

1. Aliñar el pescado con jugo de limón, los ajos, la pimienta y dejar reposar por 10 minutos.
2. Cortar las hojas de la espinaca por la mitad y ubicar cada mitad sobre un filete de pescado.
3. Enrollar el filete de pescado y formar un arrollado, mantenga la forma apoyándose de un mondadientes.
4. Poner a los arrollados a cocer en una olla con el agua, el vino y una pizca de sal a gusto, durante 10 minutos.
5. Por otro lado, en una olla derrita la mantequilla lentamente y agregue la harina de a poco. Así mismo, agregue la leche alternando con la harina. Revuelva la mezcla para evitar grumos.
6. Cocidos los arrollados de pescados, porciones y disponga en un plato
7. Vierta la salsa blanca encima justo antes de servir.

Modo de preparación.
Indica los pasos a seguir para realizar la receta.
Tipo de cocción y tiempo

Sugerencia de acompañamiento
Recomendaciones para acompañar la receta.



Aporte de energía en kcal por cada porción

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
357 kcal	5 g

Aporte de proteínas en gramos por cada porción

PORCENTAJE DE PÉRDIDA DE LOS ALIMENTOS

CATEGORÍA	ALIMENTO	% PÉRDIDA
VERDURAS Y TUBÉRCULOS	Acelga con tallo	30
	Acelga sin tallo	10
	Apio	50
	Arvejas frescas	50
	Cebollas	10
	Cebollín	59
	Espinacas	10
	Lechugas	30-50
	Papas	20-50
	Puerro	48
FRUTAS	Aceitunas	40
	Limones	35
	Morrón	14
	Palta	43
	Pepino	12 a 20
HUEVOS	Huevo con cascara	10 a 15



GLOSARIO DE TÉRMINOS



A

A baño maría (cocción en seco): El alimento se cocina en forma suave y uniforme en un recipiente separado de otro que contiene agua caliente. De esta forma se evita la ebullición del alimento. Es idóneo para la preparación de flanes y budines.

A la plancha (cocción en medio seco): Cocinar un alimento en una placa de metal que posee una superficie lisa o estriada llamada plancha. El alimento se pone directamente sobre la plancha, que a su vez está puesta directamente sobre el fuego. La plancha sólo se unta con un poco de aceite

Alimento congelado: Aquel, natural o elaborado, que ha sido sometido, mediante un equipo apropiado, a un proceso térmico hasta que el producto alcance una temperatura de -18 °C en el centro térmico, ejemplo: merluza.

Alimento enlatado: Alimento fresco, envasado en un recipiente aséptico de hojalata, herméticamente cerrado, sometido a proceso de calentamiento (esterilización o pasteurización) que conservará sus propiedades físicas y químicas por más tiempo, ejemplo: jurel.

Al vapor (cocción en medio húmedo): Cocinar un alimento usando vapor de agua. Para esto los alimentos se deben situar en un recipiente tal que al ponerlo sobre otro que contiene agua en ebullición permita que el vapor que asciende los cueza lentamente.

Amortiguar: Poner en agua hirviendo ciertos alimentos por unos minutos para quitarle olor y sabor, por ejemplo la cebolla y su característica organoléptica de sabor picante/fuerte.

Armónica: Con un equilibrio proporcional de los macronutrientes que la integran.

B

Brunoise: Técnica culinaria que consiste en cortar un alimento en dados regulares de entre 1 y 2 milímetros de lado aproximadamente.

C

Calorías: Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado.

Ceviche: Es una receta culinaria que tiene como base el pescado marinado con limón. Es un plato frío acompañado de cebolla generalmente y con un toque picante.

D

Dados: Corte referente a pequeñas porciones de alimentos en forma de dados de 5 milímetros aproximadamente.

Descongelar: Proceso que consiste en un método rápido y seguro de quitar el exceso de hielo de un producto el cual es congelado para su mantención organoléptica.

Desmenuzar: Separar la carne del pescado en partes muy pequeñas con ayuda de un rallador, cuchillo o con las manos.

E

Emplatar: Refiere a la presentación y preparación de un plato.

Enharinar: Pasar un alimento por harina para freír o rebozarlas en huevo y pan rallado.

Escaldado: Tratamiento térmico usado con el propósito de acondicionar el material en diversos sentidos; ablandarlo para obtener un mejor llenado de los envases, inactivar enzimas deteriorantes, causantes de mal olor, sabor y fallas del color natural del producto.

Ecurrir: Verter las gotas de un líquido fuera de un recipiente, o de un producto mojado.

H

Higiene de los alimentos: Todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad y salubridad del alimento en todas las fases, desde su cultivo, producción, elaboración, envasado, transporte y almacenamiento hasta el consumo final.

J

Juliana: Técnica culinaria que consiste en cortar un alimento en tiras alargadas y finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina.

M

Marinar: Técnica culinaria que consiste en introducir alimentos en un líquido, generalmente carnes o pescados, en compañía de vino, hierbas aromáticas, etc. Con el objetivo de conservarlos, aromatizar o ablandarlos. La palabra hace referencia al agua marina utilizada antiguamente para este fin.

Material de envasado de alimentos: Todos los recipientes, como latas, botellas, cajas de cartón u otros materiales, fundas y sacos, o material para envolver o cubrir, tal como papel laminado, película, papel, papel encerado o tela.

Medallón: Es un trozo redondo u ovalado de carne de pescado con un corte de grosor relativo.

N

Nutriente: Cualquier sustancia normalmente consumida como un constituyente de un alimento, que es necesaria para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento normal del organismo o cuya deficiencia hace que se produzcan cambios bioquímicos o fisiológicos característicos.

Nutritivo: Hace referencia a la composición y propiedades de los alimentos al poseer sustancias o elementos necesarios para nutrir o alimentar.

O

Operación preliminar: Consiste en lavado, selección, pelado, trozado, molienda, escaldado y otras acciones previas a la preparación en sí.

P

Porción Alimentaria: Cantidad de alimento que puede ser consumida por una persona.

Proteínas: Molécula compuesta de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada. Aporta 4 kilocalorías por gramo.

R

Ración: Parte o porción de alimento que se da tanto a personas como animales.

Remojar: Sumergir un producto en abundante agua fría para hidratar alimentos secos o quitarle el sodio a ciertos alimentos.

Rodaja o Rondelle: Técnica culinaria que consiste en cortar un alimento en forma de rebanada, redondela o cilindro con un grosor entre 5 y 9 milímetros.

S

Salpimentar: Adobar un alimento con sal y pimienta, con la finalidad de conservar o mejorar su valor sávido.

Salteado (cocción en medio graso): Cocción total o parcial de un alimento en poca cantidad de grasa y expuesto a fuego vivo siempre moviendo el sartén. Se utiliza tanto en alimentos crudos como en los que han sido sometidos a previa cocción.

Sanitizar: Eliminar todos o casi todos los microorganismos patógenos, con excepción de las esporas bacterianas, de la superficie de un objeto o de un ser vivo mediante la aplicación de medios químicos o físicos.

Sazonar: Dar mayor sabor a un alimento o preparación, añadiendo condimentos u otras sustancias comestibles. Sinónimo; aliñar, condimentar.

Sofreír: Técnica culinaria que consiste en hacer freír en una sartén a baja temperatura (Menos de 100° C) algunos alimentos.

Suficiente: Que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida.

T

Tabbouleh: Plato libanés preparado con sémola de trigo y hortalizas y aderezado con menta, aceite, sal y zumo de limón.

Timbal: Molde pequeño de forma cilíndrica o de cono truncado que sirve para dar forma a la presentación de algunos platos y alimentos.



PROCESOS DE SANITIZACIÓN Y DESCONGELADO



SANITIZACIÓN DE LATAS

1. Lavar las manos antes de realizar la actividad
2. Verificar la fecha de vencimiento del producto.
3. Seleccionar los envases que estén en buenas condiciones, dejando fuera toda aquella lata que tenga abolladuras, inflamación o rastros de oxidación.
4. Quitar las etiquetas a las latas.
5. Lavar las latas con abundante agua corriente y dejar escurrir el exceso de agua.
6. Rociar las latas con alcohol de 75° (alcohol puro) o el sanitizante utilizado usualmente y dejar secar de 4-5 minutos.
7. Lavar las manos al finalizar la actividad.

* Este proceso debe realizarse en todas las preparaciones que contengan jurel enlatado.



SANITIZACIÓN DE VERDURAS DE HOJA

1. Lavar las manos antes de realizar la actividad
2. Separe las hojas
3. Lave hoja por hoja bajo el chorro de agua hasta sacar toda la tierra y otras impurezas
4. Luego en un recipiente poner 5 gotas de cloro por cada litro de agua
5. Poner las hojas en el recipiente por 5 minutos
6. Quitar las hojas del agua y enjuagar.

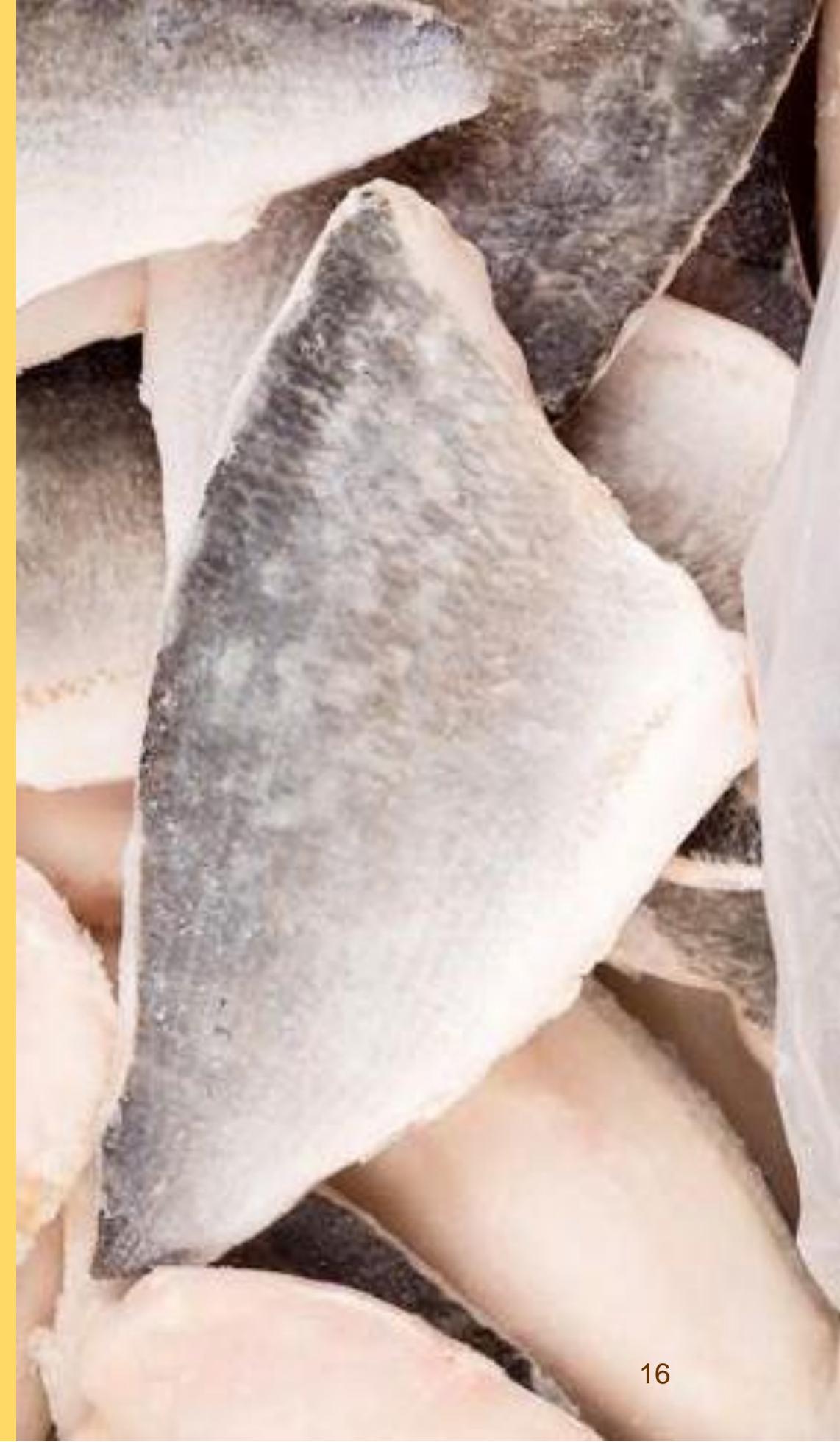
* Éste proceso debe realizarse en todas las preparaciones que contengan verduras de hoja.



DESCONGELACIÓN DE PRODUCTOS

1. Mover los alimentos congelados de la cámara de frío o congeladora hacia el refrigerador.
2. Se recomienda que los alimentos a descongelar se ubiquen en la parte inferior del refrigerador de 4 a 6 horas.
3. Colocando el producto dentro de un recipiente donde no escurra el líquido, para que no afecte el resto de los alimentos del refrigerador.
4. El proceso de descongelado se debe realizar de **4 a 6 horas** antes de utilizar los alimentos.

* Este proceso es previo a la realización de las preparaciones que contengan materias primas alimentarias congeladas.



ENSALADAS/ ENTRADAS



Ceviche de Jurel

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Jugo de limón	3 cucharadas	30 ml	
Cebolla	4 ½ cucharadas	50 g	
Morrón Verde	2 cucharadas	17 g	
Morrón Rojo	2 cucharadas	17 g	
Aceite de maravilla	1/3 cucharadita	1 ml	
Ají verde	1 cucharadita	3 g	
Cilantro	1 cucharadita	1 g	
Aporte Nutricional			
Energía	Proteínas		
200 kcal	23 g		

Modo de preparación:

1. Cortar la cebolla en juliana y amortiguar en una solución con 1 cucharada de sal, 1 de azúcar y 1 litro de agua por 10 minutos.
2. Picar los pimientos y el ají verde finamente.
3. Picar las hojas del cilantro.
4. Escurrir la cebolla y juntar todos los ingredientes.
5. Incorporar el jugo de limón y el aceite.
6. Dejar reposar la preparación por 15 minutos y servir.



Arrollados de Merluza con Salsa Blanca

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 filete	150 g	
Jugo de limón	1 cucharada	10 ml	
Espinaca	1/2 taza	40 g	
Vino blanco	1 Cucharada	10 ml	
Ajo	La punta de una cucharadita	3 g	
Pimienta	1 pizca	0,8 g	
Harina	1 1/2 cucharada	14 g	
Mantequilla	1 cucharadita	3g	
Leche	1/2 taza	100 ml	
Agua	1/4 taza	50 ml	
Aporte Nutricional			
Energía	Proteínas		
222 kcal	30 g		

Modo de preparación:

1. Aliñar el pescado con jugo de limón, ajo, pimienta y dejar reposar por 10 minutos.
2. Cortar las hojas de la espinaca por la mitad y ubicar cada mitad sobre un filete de pescado.
3. Enrollar el filete de pescado y formar un arrollado, mantenga la forma apoyándose de un mondadientes.
4. Poner a los arrollados a cocer en una olla con el agua, el vino y una pizca de sal a gusto, durante 10 minutos.
5. Por otro lado, en una olla derrita la mantequilla lentamente y agregue la harina de a poco. Así mismo, agregue la leche alternando con la harina. Revuelva la mezcla para evitar grumos. Cocer por 4 minutos.
6. Cocidos los arrollados de pescados, porciones y disponga en un plato.
7. Vierta la salsa blanca encima justo antes de servir.



Brochetas de Pescado Marinado

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	120 g	
Aceite	1 1/2 cucharadita	5 ml	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Limón	1 cucharada	10 ml	
Orégano	1/5 cucharadita	0,2 g	
Pimienta	1 pizca	0,2 g	

Modo de preparación:

1. Cortar los filetes del grosor de por lo menos 3 centímetros.
2. Prepare la marinada en un bol con el jugo de dos limones, el aceite de oliva, el orégano.
3. Cortar los otros dos limones en rodajas o pequeños trozos para las brochetas.
4. En 2 palitos de brochetas poner el pescado intercalando con el limón.
5. Luego ponga en un plato y rocíe la marinada, deje actuar por 30 minutos. Mientras tanto calentar el horno.
6. Marine nuevamente las brochetas por 10 minutos más, y ponga de nuevo en el horno.

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
123 kcal	26 g



Empanadas de Jurel al horno

Ingredientes (2 unidades)	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Masa			
Harina con polvo de hornear	½ taza	70 g	
Aceite	1/2 cucharadita	1,5 ml	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Agua Tibia			
Relleno			
Jurel	1 filete	60 g	
Aceituna	1 unidad	7 g	
Huevo	½ unidad pequeña	20 g	
Pasas	1 unidad	2 g	
Ajo	1/10 diente	0,5 g	
Orégano	1/5 cucharadita	0,2 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	

Modo de preparación:

Masa:

1. Colocar la harina en un bol, dejando un hueco en el centro de esta.
2. Vaciar el aceite y agua tibia con la sal disuelta. Unir los ingredientes hasta lograr una masa de consistencia suave.
3. Dividir la masa en 2 porciones, extendiendo cada una con el uslero, dejándola en forma de discos delgados. Dejar reposar por 10 minutos.

Relleno:

1. Picar la cebolla y saltear en aceite, agregar los aliños y el jurel drenado y desmenuzado.
2. Cocinar por 15 minutos, estando atenta/o a reponer el líquido para evitar que se reseque.

Elaboración:

1. Sobre cada disco de masa, colocar 2 a 2 ½ cucharadas de pino, además de ½ aceituna, ½ pasas y ¼ unidad de huevo duro. Cerrar los bordes, y barnizar la empanada con huevo batido
2. Hornear por 20 – 25 minutos

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
510 kcal	25 g



Timbal de Merluza

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo pequeño	50 g	
Papas	1 unidad pequeña	50 g	
Agua	3 /4 taza	150 ml	
Pimiento Piquillo	3 cucharadas	30 g	
Laurel	1 hoja		
Azúcar	1 pizca		
Aceite de oliva	1/3 cucharadita	1 ml	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
SALSA			
Pimiento Piquillo	1 ½ cucharada	16 g	
Huevo	1 ½ cucharadita	8 g	
Ajo	1 pizca	0,5 g	
Aceite maravilla	1/2 cucharadita	1,5 ml	
Aceite oliva	1/2 cucharadita	1,5 ml	
Sal	1/5 cucharadita	1g	
Perejil	1 hoja	0,15 g	
Aporte Nutricional			
Energía		Proteínas	
227 Kcal		16 g	

Modo de preparación:

1. Cocer las papas en una olla con abundante agua, 1 hoja de laurel y la pizca de sal. Llevar a fuego moderado por 20 min. hasta que hierva, luego retirar cuando estén blandas.
2. Simultáneamente cocinar el trozo de merluza en otra olla durante 5 minutos
3. Desmenuzar el pescado quitando restos de escamas que puedan quedar. Salpimentar ligeramente
4. Una vez cocidas las papas, cortar en rodajas.
5. Cortar los pimientos en juliana, condimentar con sal, azúcar, rociar con aceite y saltear.
6. Preparar la salsa de piquillo colocando todos los ingredientes en la batidora o licuadora. Triturar hasta homogeneizar, añadiendo de a poco aceite de maravilla y oliva.
7. Agregar sal y cuando la consistencia sea similar a una mayonesa dejar de batir.
8. Montar el timbal de merluza, colocando en el plato un aro de metal de 10 cm de diámetro.
9. Acomodar una capa de papas, otra de merluza y otra de pimentón. Repetir hasta terminar con merluza.
10. Aplastar el timbal con la parte trasera de la cuchara.
11. Retirar el aro de metal.
12. Servir con salsa de piquillo por encima y decorar con perejil.



Ensalada Griega de Jurel

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo	80 g	
Lechuga Española	3 /4 taza	70 g	
Morrón rojo	2 cucharadas	20 g	
Cebolla morada	1 cucharada	12 g	
Aceitunas	2 unidades	12 g	
Albahaca	2 hojas	1 g	
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 ml	
Vinagre	1 cucharadita	3 ml	
Tomate	3/4 taza	70 g	
Quesillo	1 trozo de 3 cm	30 g	
Apio	1/4 taza	36 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Pimienta	1 pizca	0,5 g	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
237 kcal	25 g

Modo de preparación:

1. Se reúnen los ingredientes y luego quita el papel a los tarros de jurel y sanitizar. En paralelo realizar las operaciones de limpieza y sanitización de las verduras.
2. Se realizan las operaciones de corte: el pimiento y la cebolla morada en brunoise, las aceitunas en rodajas, el apio en juliana, los tomates en rodajas y la lechuga en tamaño bocado. El queso fresco se troza en cubos de 2 cm aprox.
3. En un bowl, colocar las conservas de jurel, pimiento, cebolla, albahaca, apio, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.
4. En un plato colocar una cama de lechugas, sobre la cual se servirá la ensalada.
5. Decorar con los tomates, el quesillo y servir.



Tabboule de quínoa con merluza y verduras

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	100 g	
Quínoa	2 cucharadas	20 g	
Agua	¼ taza	50 ml	
Jugo de limón	1 cucharada	10 ml	
Pepino	1/6 taza	20 g	
Tomate	1/6 taza	20 g	
Cebollín	1/6 taza	15 g	
Perejil	1 cucharadita	1 g	
Menta	1 cucharadita	1 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Pimienta	1 pizca	0,5 g	
Aceite de oliva	2 cucharaditas	6 ml	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
219 kcal	20 g

Modo de preparación:

1. Disponer la quínoa con el agua, asegurar la tapa, tras hervir el agua dejar a fuego bajo por 15 minutos.
2. Trozar en cubos la merluza y llevar al sartén previamente calentado y con una cucharadita de aceite. Cocinar por 5 minutos. Dejar enfriar.
3. Pelar y picar en brunoise el pepino, tomate, cebollín, la menta y perejil.
4. Retirar la quínoa y ponerla en un bol. Con la ayuda de un tenedor, esponjar.
5. Junto con la quínoa incorporar la merluza y condimentar con el aceite de oliva, jugo de limón, las verduras, sal, pimienta y la menta. Mezclar bien y servir.



Crepes rellenos de jurel

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Masa			
Huevo	1 unidad	50 g	
Harina	¼ taza	50 g	
Leche descremada	¼ taza	50 ml	
Aceite de oliva	1 cucharadita	3 ml	
Relleno			
Jurel	1 trozo	80 g	
Tomate	1/6 taza	20 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Mayonesa	1 cucharada	15 g	
Pimienta	1 pizca	0,5 g	
Lechuga española	3 hojas	45 g	
Ajo	½ cucharadita	2 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Aceite de oliva	1 cucharadita	3 ml	
Aporte Nutricional			
Energía		Proteínas	
583 kcal		38 g	

Modo de preparación:

Masa:

- 1.Llevar a un bol todos los ingredientes de la masa, excepto el aceite.
- 2.Mezclar con un batidor. Dejar reposar mientras prepara el relleno.

Relleno:

- 1.Pelar y picar en brunoise la cebolla y el ajo finamente, saltear en un sartén con el aceite. Salpimentar y cocinar hasta caramelizar la cebolla.
- 2.Mientras tanto, escalda los tomates en una olla con agua hirviendo para poder quitarles la piel fácilmente. Luego córtalos en cubos pequeños y colócalos en otro bol. Agrega el atún escurrido y la salsa mayonesa y mézclalo todo.
- 3.Lavar bien la lechuga, cortarla en tiras finas.

Elaboración:

- 1.En un sartén verter un chorro de aceite, cuando esté caliente verter un cucharón de la mezcla de masa, repartir uniformemente una fina capa. Dorar por ambos lados. Repetir este paso para formar todos los crepes.
- 2.Cuando la cebolla esté caramelizada, escurrida bien y añadir al bol donde está el relleno con lechuga, mezclar todo.
- 3.Colocar el relleno en la parte central de cada crepe atravesándolas, darles forma enrollándolos.
- 4.Servir los panqueques sobre dos hojas de lechuga.



Tacos de jurel en lechuga

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo	80 g	
Lechuga Española	2 hojas enteras	250 g	
Pimiento morrón rojo	2 1/2 cucharadas	15 g	
Pimiento morrón amarillo	1 cucharada	15 g	
Cebolla morada	1 1/2 cucharada	15 g	
Tomate	1/2 taza	100 g	
Aceite de oliva	1/2 cucharadita	1,5 ml	
Sal	1 pizca	1 g	
Limón	1 cucharada	10 ml	
Pimienta	1 pizca	1 g	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
196 kcal	22 g

Modo de preparación:

1. Se realiza operaciones de corte: Pimiento morrón y cebolla morada en brunoise, tomates cortar en dados.
2. En un recipiente aparte colocar jurel con todos los demás ingredientes y aliñar con sal, limón aceite y pimienta. Revolver.
3. En un plato colocar las hojas de lechuga y agregar relleno.
4. Servir.



Tartar de Merluza

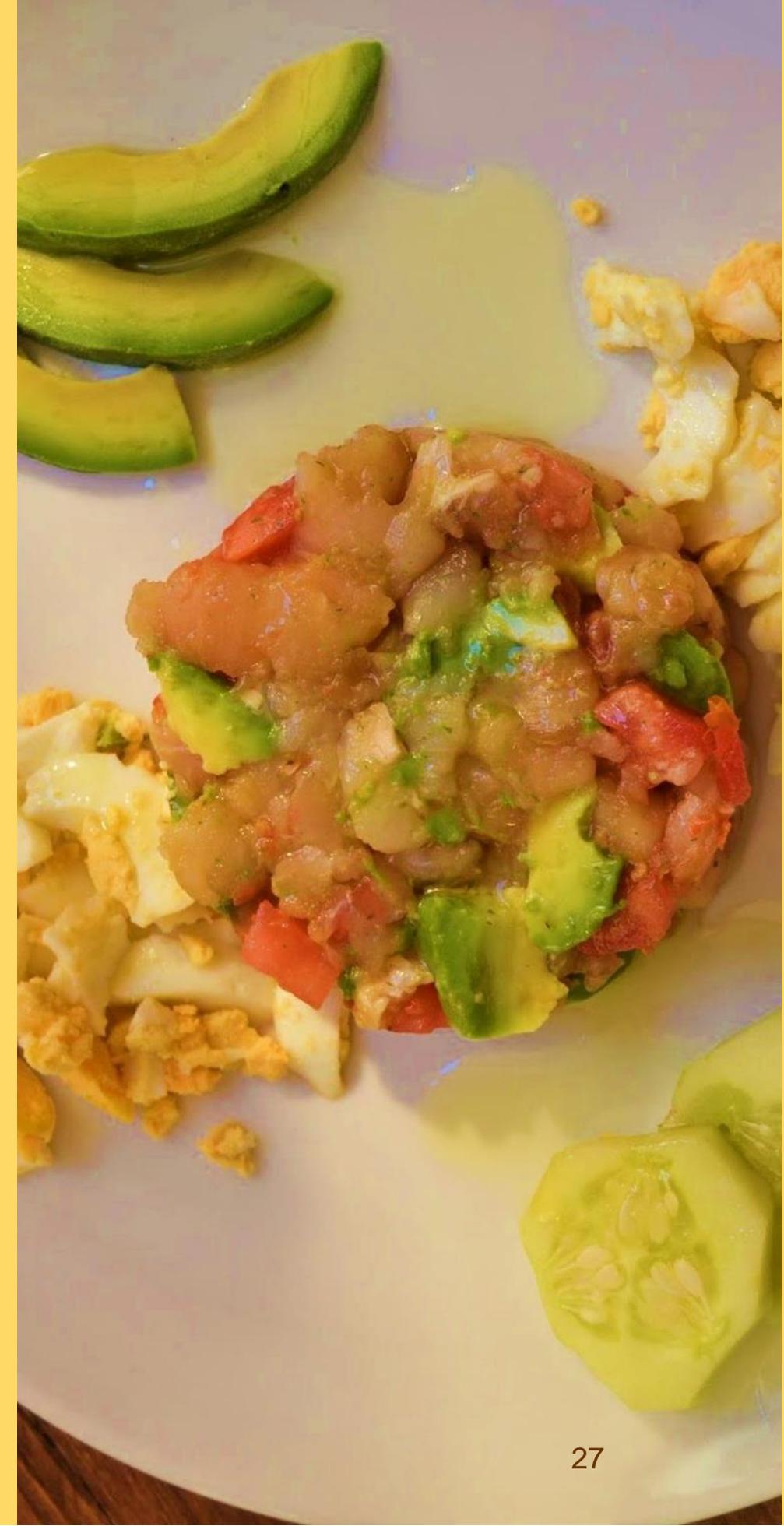
Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	100 g	
Tomate	¼ taza	50 g	
Palta	½ palta	40 g	
Huevo	1 unidad	50 g	
Pepino	¼ taza	20 g	
Sal	1 pizca	1g	
Pimienta	1 pizca	1g	
Perejil	1 cucharadita	1 g	
Limón	4 cucharadas	40 ml	
Salsa de soja	½ cucharadita	1,5 ml	
Aceite de oliva	½ cucharadita	1,5 ml	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
421 kcal	25 g

Modo de preparación:

1. Se realizan operaciones de corte, merluza en dados pequeños. El tomate sin cáscara, palta y pepino cortados en brunoise.
2. En un recipiente aparte se agregan el aceite con la salsa de soja, limón y perejil. Se agregan los ingredientes previamente cortados y revolver.
3. Dejar marinar la preparación durante 1 hora.
4. Colocar el huevo en cocción disolvente durante 10 min.
5. Pasada la hora, ponemos la preparación en un molde o directamente en el plato.
6. Picar el huevo para decorar y servir frío.



SOPAS Y CALDILLOS



Crema de Merluza y zanahoria al ciboulette

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo pequeño	60 g	
Zanahoria	1/2 taza	50 g	
Papas	1 unidad pequeña	30 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Cilantro	1 cucharadita	1 g	
Ciboulette	½ cucharadita	2 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Aceite	1 cucharada	10 ml	
agua	1 ½ taza	300 ml	

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
134 kcal	13 g

Modo de preparación:

1. Raspar la zanahoria, pelar la cebolla, papas y cortar todo en dados.
2. En una olla agregar una gota de aceite vegetal y sofreír la zanahoria, cebolla, papas y cilantro.
3. Una vez listo el sofrito, añadimos la merluza trozada, el agua y la sal. Se deja cocer a fuego bajo durante aproximadamente 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Transcurridos los 20 minutos, pasar todos los ingredientes a la batidora hasta lograr una crema homogénea con la textura adecuada.
5. Montar el plato, decorar con ciboulette, y agregar el aceite al momento de servir.



Sopa de Jurel al cilantro

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Ajo	1/7 cucharadita	1 g	
Tomate	1/4 taza	30 g	
Fideo cabello de ángel	2 cucharadas	20 g	
Orégano	1 cucharadita	1 g	
Cilantro	1 cucharadita	1 g	
Ají color	1/2 cucharadita	1 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Aceite	2 cucharaditas	5 ml	
Agua	2 tazas	400 ml	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
260 kcal	25 g

Modo de preparación:

1. Pelar el tomate, la cebolla y el ajo.
2. Cortar en juliana el tomate, la cebolla, y el ajo en brunoise.
3. En un sartén sofreír la cebolla, el tomate y el ajo previamente cortados, junto con ellos, agregar el ají color y orégano, revolver.
4. En una olla con 400 cc de agua hervida, agregar el jurel picado previamente lavado y sin el jugo que contiene el tarro, más los fideos cabello de ángel.
5. Posterior a esto agregar el sofrito y la sal a la olla donde se encuentra la sopa de jurel. Revolver, tapar y dejar cocer, por 20 minutos.
6. Montar plato, decorar con cilantro y servir a temperatura templada.



Sopa de Verduras con albóndigas de Merluza

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Albóndigas			
Merluza	1 trozo regular	100 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Zanahoria	2 ½ cucharadas	25 g	
Perejil	1 cucharadita	1 g	
Huevo	1/3 unidad	15 g	
Pan molido	2 cucharadas	15 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Caldillo			
Zanahoria	2 ½ cucharadas	25 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Morrón	1 cucharada	5 g	
Ajo	1/4 cucharadita	1,5 g	
Cilantro	1 cucharadita	1 g	
Tomate	3/5 taza	75 g	
Aceite	1 1/2 cucharadita	5 ml	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Agua	2 tazas	400 ml	

Modo de preparación:

Albóndigas

1. Cortar la merluza en trozos pequeños.
2. Rallar la zanahoria, picar la cebolla y el perejil en brunoise.
3. En un recipiente mezclar la merluza, cebolla, zanahoria, pan molido y huevo. Salpimentar y agregar el perejil.
4. Cuando todos los ingredientes estén bien mezclados, hacer bolitas de la masa y dejar reposando.

Caldillo

1. Picar la cebolla, zanahoria y morrón en brunoise.
2. Moler el tomate junto con el ajo y pasar por un colador.
3. Posteriormente en una olla sofreír el tomate junto con las verduras.
4. Añadir el agua al sofrito y dejar hervir por 10 minutos a fuego lento. Agregar la sal.
5. Finalmente agregar las albóndigas y dejar cocer por 15 minutos.
5. Decorar con cilantro y servir.

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
275 kcal	21 g



Crema de Merluza con Verduras

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo pequeño	60 g	
Agua	1 ½ taza	300 ml	
Cebolla	3 cucharadas	30 g	
Papa	1 unidad regular	100 g	
Ajo	1/5 cucharadita	1,5 g	
Zanahoria	3 cucharadas	30 g	
Puerro	1 cucharada	5 g	
Aceite	1 1/2 cucharadita	5 ml	
Perejil	1 cucharadita	1 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Aporte Nutricional			
Energía		Proteínas	
216 kcal		13 g	

Modo de preparación:

1. En una olla con un poco de aceite, agregar todas las verduras peladas y cortadas en dados: papas, cebollas y zanahorias. El puerro picado finamente y el ajo molido hasta dorar.
2. Una vez listas, añadir la merluza troceada y el agua, dejar cocer todo junto lentamente durante 20 minutos removiendo de vez en cuando. Agregar sal.
3. Finalmente, pasar por la batidora hasta dejar una crema de merluza homogénea y con la textura apropiada.
4. Servir y decorar con perejil.



Caldillo de Merluza

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	100 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	
Cebolla	3 cucharadas	30 g	
Ajo	1 diente	0,5 g	
zanahoria	2 cucharadas	30 g	
Tomate	1 ½ taza	100 g	
Papa	1 unidad regular	150 g	
Sal	1 pizca	0,2 g	
Pimienta	1 pizca	0,5 g	
Ají (opcional)	½ cucharadita	1 g	
Orégano	1 pizca	0,5 g	
Merquen	1 pizca	0,25 g	
Vino blanco	1/3 taza	40 ml	
Agua	1 2/3 taza	335 ml	
Cilantro	1 cucharada	5 g	
Morrón rojo	1 cucharada	5 g	

Modo de preparación:

1. Agregar una pizca de sal y pimienta a la merluza. Introducirla en una olla con agua hirviendo y dejarla a fuego medio durante unos 5 minutos.
2. Calentar el aceite en otra olla a fuego medio. Agregar la cebolla cortada en juliana, ajo picado fino, sal y sofreír por 4 minutos.
3. Agregar las zanahorias en rodaja, el tomate, las papas en dados, morrón y cilantro picado.
4. Sazonar con sal, pimienta, ají de color (opcional), orégano y pizca de merquén. Dejar a fuego medio por 3 minutos. Añadir el vino blanco y el agua.
5. Cocinar 15 a 20 minutos, luego se añade la merluza unos 10 minutos antes terminar y cocinar a fuego lento.

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
318 Kcal	22 g



Caldillo de Merluza a la Chilena

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	100 g	
Cebolla	4 cucharadas	40 g	
Zanahoria	1/2 taza	50 g	
Pimentón	1 pizca	0,5 g	
Ajo	1/10 diente	0,5 g	
Papa	1 unidad regular	150 g	
Tomate	2/3 taza	75 g	
Caldo de pescado	2 tazas	400 ml	
Vino blanco	1/4 taza	50 ml	
Limón	½ unidad	50 g	
Laurel	1 hoja		
Hojas de Apio	1 hojas		
Cilantro	2 cucharaditas	2 gr	
Orégano	2 cucharadita	2 gr	
Comino	1 pizca	0,5 g	
Aceite	1 cucharaditas	3 ml	
Sal/pimienta	2 pizca	0,25 g	

Modo de preparación:

1. Agregar una pizca de sal y pimienta a la merluza para luego introducirla en agua hirviendo y dejarla a fuego medio por unos minutos.
2. Dejar enfriar y marinar
3. Colocar el pescado trozado en una fuente, agregar el jugo de 1 limón, 1/4 taza de vino, condimentar con sal y el resto de las especias.
4. Cortar en juliana la cebolla. El pimentón y la zanahoria en rodajas finas y las papas en rodajas gruesas.
5. Agregar una cucharada de aceite a una olla grande y sofreír la cebolla, pimentón y zanahorias.
6. Condimentar con la sal, pimienta, comino, orégano, ají de color y agregar las hojas de laurel. Revolver y cocinar unos minutos a fuego medio.
7. Agregar los tomates y papas cortadas en dados, revolver y agregar el resto de vino blanco. Una vez evaporado el vino, agregar 1 litro de caldo del pescado caliente.
8. Cuando la sopa comience a hervir, agregar el pescado y todo el jugo de la marinada.
9. Dejar cocinar a fuego medio por 5 minutos o cuando esté listo el pescado. Después de servir decorar con cilantro picado y finas rodajas de limón.

Aporte Nutricional

Energía

361 kcal

Proteínas

23 g



Sopa de Merluza al Curry

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	100 g	
Pimiento rojo	1 cucharada	5 g	
Zapallo	2/4 taza	20 g	
Papa	1 unidad pequeña	80 g	
Zanahoria	2 cucharadas	20 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Curry	1/5 cucharadita	1 g	
Pimienta	1/5 cucharadita	1 g	
Sal	¼ cucharadita	1,5 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	
Agua	2 tazas	400 ml	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
198 kcal	20,2 g

Modo de preparación:

1. Pelar la cebolla, el zapallo, la zanahoria, cortar todo ello en juliana incluido los pimientos, previamente lavados.
2. Cortar en medallones el pescado.
3. En una olla alta, con aceite, sofreír la cebolla unos 5 minutos. Añadir los pimientos y la zanahoria y sofreír otros 5 minutos más. Incorporar el zapallo y sofreír un par de minutos.
4. Añadir una cucharadita de curry y mezclar bien. Añadir el pescado y cubrir con agua.
5. Salpimentar y dejar que recupere el hervor.
6. Cocer hasta que el pescado esté hecho (cocción máxima por 25 minutos) y servir.



Caldillo de Jurel

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Pimentón rojo	1 cucharada	5 g	
Tomate	1/4 taza	30 g	
Zanahoria	1/5 taza	20 g	
Papa	1 unidad pequeña	80g	
Perejil	1 cucharadita	1 g	
Vino blanco	1 cucharada	10 ml	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	
Orégano	1 cucharadita	1 g	
Sal	2/5	2 g	
Pimienta	1 pizca	0,5 g	
Agua	2 tazas	400 ml	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
276 kcal	28 g

Modo de preparación:

1. Cortar las zanahorias en rodajas, los tomates en dados y las papas en juliana.
2. En una olla agregar un poco de aceite y saltear la cebolla, zanahoria y pimentón a fuego fuerte hasta que la cebolla esté transparente.
3. Agregar las papas, los tomates y condimentar con sal, pimienta, orégano y perejil .
4. Revolver y agregar el vino blanco.
5. Dejar hervir unos 3 minutos y luego agregar 1 litro de agua fría. Dejar hervir por 15 minutos o hasta que las papas estén casi listas.
6. Agregar los lomos de Jurel, tapar la olla y dejar hervir durante 2 minutos más.
7. Revisar de sal y pimienta y servir caliente con un poco más de perejil fresco picado por encima.



Sopa de Merluza

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	120 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Tomate	1/8 taza	15 g	
Morrón rojo	3 cucharaditas	15 g	
Zanahoria	2 ½ cucharadas	25 g	
Fideos cabello de ángel	1 cucharada	20 g	
Laurel	1 hoja		
Agua	2 taza	400 ml	
Sal	1/5 cucharadita	1 gr	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	
Perejil	1 cucharadita	1 g	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
217 kcal	24 g

Modo de preparación:

1. Primero se debe tener todos los ingredientes listos, luego la zanahoria, cebolla y el tomate, pimiento morrón, pelados y cortados en trozos
2. Teniendo listo lo anterior, en una olla se agrega el agua y se coloca a fuego medio, luego se agrega la hoja de laurel y se adiciona el aceite, luego se adicionan las verduras de acuerdo al tiempo de cocción de cada una y se deja hervir hasta que las verduras estén cocidas.
3. Una vez hervidas, se sacarán las verduras de la olla y se llevarán a la licuadora hasta que queden en consistencia líquida, el laurel se retira de la olla.
4. Continuando, a la olla se le agrega el licuado de verduras. Se coloca la olla a fuego medio y cuando empiece a hervir se le agrega la sal, las rodajas de merluza y luego los fideos y se deja cocinar por 7 minutos, hasta que la merluza y fideos estén listos (cocción máxima de la preparación por 20 minutos).
5. Una vez lista se retira del fuego, se deja reposar. A la hora de emplatar se sacan las rodajas de merluza, ponemos el caldo en el plato y desmenuzamos la merluza sobre él y decoramos con perejil y servimos.



Sopa de Jurel al Tomate

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje por 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Tomate	2/5 taza	50 g	
Cebolla	3 cucharadas	30 g	
Ajo	1/4 de cucharadita	1,5 g	
Merkén	1 pizca	1,5 g	
Orégano	1 cucharadita	1 g	
Aliño completo	1 cucharadita	1 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	
Agua	1 taza	200 ml	

Modo de preparación:

1. Pelar el tomate y cebolla, se cortan en juliana, pelar el ajo y picar fino.
2. Coloque en una olla el aceite y caliéntelo. Luego introduzca el tomate, cebolla y ajo en el aceite caliente, junto con ello agregar el Merkén, orégano, aliño completo y la sal.
3. Revuelva todo y caliente a fuego medio. (Revise cada 5 min para que la mezcla no se pegue), hasta que el tomate quede con consistencia líquida y la cebolla lista.
4. Deposite con cuidado el pescado sin que se desarme, agregue el agua y espere hasta que hierva (cocción máxima por 25 minutos) y luego servir caliente.

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
200 kcal	26 g



PLATOS DE FONDO



Budín de Jurel y Avena

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Avena instantánea	1 cucharada	6 g	
Cebolla	1 cucharada	13 g	
Zanahoria	1 ½ cucharada	16 g	
Morrón	1 cucharada	4 g	
Huevo	1/6 unidad	8 g	

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
198 kcal	26 g

Modo de preparación:

1. Hacer un sofrito en agua con las verduras de complemento, cebolla, zanahoria, morrón. Cebolla picada finamente, zanahoria rallada, morrón picado a gusto.
2. Mezclar el pescado desmenuzado con las verduras de complemento previamente salteadas.
3. Agregar avena instantánea, en caso de no tener avena se puede modificar este ingrediente por pan de molde (rodaja y media) remojar con leche.
4. Añadir el huevo batido a la mezcla, hasta integrar todos los ingredientes.
5. Vaciamos todo esto en un molde para horno, previamente forrado con papel vegetal, o en una fuente de cristal.
6. Cocinar en el horno a temperatura media durante unos 25 minutos aprox. La capa superior debe quedar tostada.
7. Dejar reposar unos minutos. Porcionar y servir.

Sugerencias de acompañamientos:

Arroz primavera o papas doradas.



Croquetas de Jurel horneadas

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Harina	2 ½ cucharadas	25 g	
Cebolla	2 ½ cucharadas	26 g	
Zanahoria	2 cucharadas	16 g	
Morrón	1 cucharada	4 g	
Huevo	¼ taza	16 g	
Polvo de hornear	¼ cucharadita	1 g	

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
287 kcal	31 g

Modo de preparación:

1. Pelar y lavar las verduras, luego picar la cebolla y el pimiento morrón, rallar la zanahoria y llevar a sofreír.
2. En un recipiente, poner el jurel desmenuzado, las verduras previamente sofritas y revolver.
3. Agregar la harina, polvo de hornear, el huevo batido y revolver la mezcla.
4. Con las manos moldear 2 croquetas y llevarlas al horno que disponga previamente calentado a cocción durante 20 minutos a temperatura media.
5. Sacar las croquetas y servir

Sugerencia de acompañamiento:

Puré florentino, arroz graneado.



Estofado de Jurel

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Papa	1 unidad mediana	100 g	
Arvejas	2 cucharadas	10 g	
Zanahoria	2 cucharadas	20 g	
Cebolla	2 cucharadas	20 g	
Pimiento rojo	1 cucharada	5 g	
Aceite	½ cucharadita	1,5 ml	
Agua	2/3 taza	160 ml	

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
273 kcal	29 g

Modo de preparación:

1. Pelar las papas, zanahoria, cebolla y pimiento.
2. Cortar la zanahoria y el pimiento en brunoise, la cebolla en juliana y poner a sofreír por 5 minutos.
3. Cortar las papas en bastones gruesos.
4. Agregar el pescado al sofrito de las verduras para sellar, junto con esto disponer también las papas para que absorban el sabor.
5. Poner el agua previamente hervida a la preparación e incorporar las arvejas.
6. Dejar cocinar durante 20 minutos a fuego medio, con la tapa de la olla semi abierta.



Delicias de Merluza

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	120 g	
Harina	2/3 taza	120 g	
Huevo	1 unidad	50 g	
Aceite	4 cucharadas	40 ml	

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
206 kcal	11g

Modo de preparación:

- 1.Cortar la merluza en trozos pequeños regulares desechando la espina del pescado y la piel (estilo filetitos).
- 2.Batir huevo junto a las especias a elección.
- 3.Disponer de un plato con harina para rebozar
- 4.Sumergir los filetes de merluza en el huevo y luego en la harina.
- 5.Precalentar el aceite y agregar el pescado rebozado.(si se dispone de un sartén antiadherente disminuir los ml de aceite)
- 6.Mantener a fuego medio hasta que se doren durante unos 5 min por lado.
- 7.Si los filetes de merluza son muy delgados reducir el tiempo de cocción por cada lado.
- 8.Retirar del sartén y colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Sugerencia de acompañamiento:

Arroz al curry, puré mixto, puré de papas.



Merluza Atomatada

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	120 g	
Tomate	5/6 taza	100 g	
Salsa de tomate	2 cucharadas	40 g	
Cebolla	3 cucharadas	30 g	
Zanahoria	4 cucharadas	40 g	
Morrón	1 cucharada	5 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
223 kcal	23 g

Modo de preparación:

1. Cortar la cebolla en juliana, la zanahoria rallada, el morrón picado fino y el tomate cortado en dados.
2. En un sartén, sofreír las verduras de complemento (zanahoria, cebolla y morrón), una vez sofritas se le adiciona el tomate y la salsa de tomate, dejar cocinar por 5 a 7 minutos a fuego lento.
3. En una budinera colocar el filete de merluza aliñada a gusto, y sobre la merluza agregar la salsa de tomate.
4. Llevar al horno por 20 a 25 minutos, hasta que la merluza se encuentre cocida.

Sugerencias de acompañamiento:

Puré mixto, Puré florentino, Arroz blanco o graneado



Merluza a la plancha con Salsa Pesto

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	120 g	
Acelga	1 taza	50 g	
Perejil	2 cucharadas	20 g	
Albahaca	1 hoja		
Palta	1/2 taza	50 g	
Morrón verde	1 cucharada	5 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	

Aporte Nutricional	
Energía	Proteínas
247	21

Modo de preparación:

1. Cortar la acelga en juliana y cocer por 5 minutos.
2. Una vez cocida la acelga, escurrir y dejar enfriar.
3. En una juguera, agregar las verduras (acelga, perejil, y albahaca) en conjunto con la palta, el pimentón y el aceite, para luego procesar formando una pasta, adicionar un poco de agua de cocción de la acelga si es necesario para que la mezcla no quede espesa.
4. Cocinar a la plancha la merluza aliñada a gusto, por unos 15 a 20 minutos.
5. Al momento de servir agregar la salsa pesto sobre la merluza.

Sugerencia de acompañamiento:

Puré de papas, Puré mixto, Arroz blanco, Arroz graneado, Papas al vapor



Pastel de papas con Jurel

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Relleno			
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Cebolla	1/2 taza	80 g	
Huevo	1/5 unidad	10 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	
Caldo de verduras	2 cucharadas	20 ml	
Aceitunas (opcional)	1 unidad	7 g	
Cobertura (PURE)			
Papa	2 unidades regulares	200 g	
Leche	3 cucharadas	30 ml	
Aceite	1 cucharadita	3ml	
Sal	2/5 cucharadita	2 g	
Aporte Nutricional			
Energía	Proteínas		
435 kcal	42 g		

Modo de preparación:

Puré de papa

1. Cocer las papas previamente lavadas, peladas y cortadas en cubo por 20 min en agua con sal.
2. Colar y moler las papas agregando leche y aceite
3. Lograr un puré homogéneo y reservar.

Relleno

1. Saltear la cebolla con el aceite en sartén a fuego medio hasta que la cebolla este traslúcida .
2. Agregar el jurel desmenuzado junto con caldo de verduras revolviendo por unos 2 min, o hasta que quede con consistencia de pino y reservar.
3. lavar el huevo y cocer durante 8 minutos, luego pelar y cortar en medialuna ocupando 1/ de huevo
4. Armar el pastel de papas con jurel, esparciendo el pino dentro de un pocillo o budinera, sobre él distribuir el huevo y aceitunas picadas. Luego esparcir el puré y llevar al horno para gratinar por 20 minutos a 180°C.
5. Servir caliente acompañado de ensalada



Merluza a la Crema

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	120 g	
Crema de leche	2 cucharadas	25 g	
Jugo de limón	1 cucharada	10 ml	
Orégano	1 pizca	0,5 g	
Perejil	1 cucharadita	1 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	
Sal	1/3 cucharadita	1,5 g	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
198 kcal	23 g

Modo de preparación:

1. Aliñar con limón, sal, orégano y perejil el filete de merluza
2. En una fuente o budinera, agregar el aceite y la merluza condimentada.
3. Añadir sobre merluza la crema de leche.
4. Hornear a 150°C por 30 minutos.
5. Sacar del horno y servir.

Sugerencia de acompañamiento:

Arroz primavera, Pure mixto, Puré florentino



Merluza Menier

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Merluza	1 trozo regular	120 g	
Jugo de limón	1 cucharada	10 ml	
Mantequilla	1 cucharadita	7 g	
Caldo de verduras	1/4 taza	50 ml	
Perejil	2 cucharaditas	2 g	
Harina	1 cucharada	7 g	
Sal	1/5 cucharadita	1 g	

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
188 kcal	23 g

Modo de preparación:

- 1.Sazonar el filete de merluza y enharinar ligeramente
- 2.En un sartén añadir la mantequilla a fuego bajo o medio hasta que se derrita.
- 3.Incorporar la merluza.
- 4.Cuando empiece a dorarse, añadir el jugo limón y el perejil picado finamente.
- 5.Dejar cocer por ambos lados por 7 minutos.
- 6.Finalmente, agregar el caldo de verduras o agua y dejar que hierva por otros 7 minutos.

Sugerencia de acompañamiento

Papas horneadas , Arroz primavera, Puré mixto



Albóndigas de Jurel con salsa de Tomate

Ingredientes	Gramaje en medida casera	Gramaje para 1 persona	Gramaje a utilizar
Jurel	1 trozo regular	100 g	
Zanahoria	3 cucharadas	30 g	
Huevo	1/2 unidad	25 g	
Harina	2 cucharadas	20 g	
Perejil	2 cucharaditas	2 g	
Salsa de tomate	2 cucharadas	40 g	
Aceite	1 cucharadita	3 ml	

Modo de preparación:

1. Mezclar en un bol el jurel desmenuzado junto con el huevo, el perejil picado fino, zanahoria rallada y mitad del gramaje de la harina.
2. Dar forma redonda y rebozar con el resto de harina.
3. Freír en un sartén a fuego fuerte con un poco de aceite, hasta que estén doradas por todos los lados.
4. Calentar la salsa de tomates en un sartén y agregar las albóndigas dentro de la salsa, por unos 5 minutos.
5. Servir caliente.

Sugerencia de acompañamiento

Tallarines, Spaguetti, Fetuccini, Corbatas, Espirales

Aporte Nutricional

Energía	Proteínas
342 kcal	31 g



