

LUNES



POROTOS Granados con PILCO

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 60 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Porotos granados (4 tazas desgranadas)
- Zapallo 250 gr.
- Cebolla 1/2 unidad.
- Manteca 2 cucharadas.
- Choclo 1 un.

Revisa si tienes en tu casa:

- 1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite, hojas del albahaca, sal y pimienta.



Preparación:

Desgranamos los porotos y cocemos en abundante agua. Cuando suelten el hervor, dejamos cocinando a fuego medio.

Cortamos el zapallo en cubos y lo echamos a la olla de los porotos, salpimentamos y cocinamos de 10 a 15 minutos o hasta que los zapallos estén semiblandos.

En paralelo para el sofrito, cortamos la cebolla y el ajo en cubos pequeños y salteamos hasta que la cebolla quede transparente. Condimentamos a gusto con ají de color, orégano, sal y pimienta.

Agregamos el sofrito a la olla de los porotos y cocinamos por 30 minutos a fuego medio.

Cuando la cocción esté casi lista, agregamos el choclo desgranado para cocinar en los 5 últimos minutos.

Cuando nuestra preparación esté lista agregamos hojas de albahaca y dejamos reposar 10 minutos antes de servir.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>



Feijoada

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 40 MINUTOS ...

Ingredientes:

¡Te recomendamos comprar!

- Porotos negros 700 gr. - Porotos negros Wasil tetra 380 gr.
- Pulpa de cerdo sin hueso 200 gr.
- Jamón colonial 250 gr. - Jamón colonial PF granel.

Revisa si tienes en tu casa:

- 1/2 tomate y 1 tazón de arroz.



Preparación:

Partimos cortando la capa de grasa del jamón colonial y luego cortamos la pulpa de cerdo en cubos. Agregar todo en una olla, salpimentar y dejar dorar durante 7 minutos a fuego medio. Una vez dorados, sacar de la olla y dejar reposar.

En otra olla, incorporamos 1/2 tomate cortado en trozos pequeños, doramos 2 minutos y posteriormente le agregamos los 700 gr de porotos negros para cocinar durante 5 minutos a fuego medio.

Enseguida, añadimos los 250 gr el jamón colonial y los 200 gr de cerdo a la olla y dejamos cocinar la mezcla durante 25 minutos.

Mientras la feijoada se cocina, preparar el arroz blanco.

Una vez listo el arroz, añadirlo con un cucharón de a poco a una taza previamente humedecida con agua para que no se pegue y tome forma, luego compactarlo con el mismo cucharón y emplatarlo cuidadosamente manteniendo la forma de la taza.

Añadir la feijoada al plato junto al arroz y cortar una naranja en rodajas finas para decorar el plato.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>



SUFLÉ de Brócoli

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 45 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Huevos 5 un.
- Brócoli 1 un.
- Pimentón verde 1 un.
- Sofrito 150 gr.
- Leche entera 200 cc.
- Queso rallado 40 gr.

Te recomendamos comprar:

- Huevo grande blanco Yemita 6 un.
- Sofrito Frutos del Maipo 150 gr.
- Leche descremada Colun 200 ml.
- Queso rallado Soprole parmesano 40 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal, aceite, 2 cucharadas de harina, pimienta y orégano.



Preparación:

Lavar el brócoli y pimentón, picarlos en trozos pequeños y dejarlos en un bowl. Separar las claras de las yemas de huevo, integrar las yemas con las verduras y en otro bowl batir las claras a punto de nieve (que queden como espuma).

Al tener las claras batidas, incorporar todo en un solo recipiente y aliñar con sal y pimienta a gusto. Agregar dos cucharaditas de harina (cernida) para ayudar a la consistencia en la mezcla. Reservar.

Calentar un sartén con unas gotas de aceite y freír el sofrito unos 10 minutos a fuego medio. Integrar a la mezcla de verduras y huevo.

Precalentar el horno por 10 minutos a 180 °C (temperatura media - alta). Luego, verter la mezcla en 4 pocillos, agregar encima una capa de queso rallado y llevar al horno por 30 minutos, o hasta que quede una capa de queso dorada y crujiente.

Sacar del horno y servir inmediatamente. Ahora, a disfrutar esta exquisita receta.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>



CEVICHE de Cochayuyo

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 45 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Cochayuyo 1 paquete.
- Cebolla morada 1 un.
- Cilantro 1 atado.
- Ají verde 1 un.
- Palta 1 un.
- Jugo de 2 limones.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal y pimienta, 3 cucharadas de aceite de oliva.



Preparación:

Dejamos remojar el cochayuyo la noche anterior o por 8 horas para que se hidrate.

Hervimos el cochayuyo entero en una olla con agua abundante agua hasta que esté blando. Colamos y dejamos enfriar.

Cortamos en cochayuyo en trozos pequeños y dejamos en un bowl. Picamos la cebolla en pluma y la dejamos reposar unos minutos en agua con hielo o fría (para eliminar acidez y mantener crocancia). Retiramos y colamos. Picamos el ají y las hojas de cilantro.

Incorporamos en el bowl donde está el cochayuyo, la cebolla, ají y cilantro, agregamos jugo y ralladura de los limones y salpimentamos a gusto.

Agregar a la mezcla palta cortada en cubos y revolvemos suavemente para que la palta no se desarme. Reposamos y servimos

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>

VIERNES



CAUSA de Atún

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 60 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Papas 1 kg.
- Limones 2 un.
- Mayonesa 200 cc.
- Lomitos de atún 320 gr. - Atún lomito Robinson Crusoe en agua lata 160 gr.
- Palta grande 1 un.
- Salsa de ají amarillo.
- Aceitunas moradas 6 un.

Te recomendamos comprar:

Revisa si tienes en tu casa:

- 1 cda. de cúrcuma; 1 trocito de jengibre, sal, pimienta, 1/2 cebolla y cilantro.



Preparación:

Cuece las papas con piel. Cuando estén tibias pélalas y muélelas (idealmente 2 veces para conseguir un puré sedoso).

Agrega cúrcuma, ají amarillo, ralladura de limón, jengibre rallado, una pizca de sal y pimienta. Revuelve hasta formar un puré compacto.

Mezcla la mayonesa con el atún además agrega cebolla y perejil picados en trozos pequeños.

Dentro del timbal coloca una base de puré, una capa de láminas de palta y otra de la mezcla de atún. Cubre con puré y termina con aceitunas moradas.

Refrigera y sirve.

Se puede mezclar mayonesa con aceitunas moradas para decorar junto con cilantro.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>



KIBBE

... DURACIÓN TOTAL RECETA:45 MINUTOS ...

Ingredientes:

- 500 gr. de carne de vacuno molida.
- 1 taza de trigo burgol.
- 2 cebollas grandes picadas.
- 1/2 taza de perejil picado.
- 1 yoghurt natural.

Te recomendamos comprar:

- Carne molida especial Fundo Río Alegre 7% grasa 250 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- 1 cucharada de canela, 2 dientes de ajo, pimienta, hojas de menta, aceite de oliva, sal y comino.



Preparación:

Empezamos colocando el burgol a remojar en agua tibia por 1 hora. Luego escurre.

Toma la mitad de la carne molida y colócala en un bowl. Añade el burgol, 1 cebolla picada muy pequeña, sal y pimienta al gusto.

Mezcla los ingredientes amasándolos hasta obtener una consistencia uniforme.

Corta la otra cebolla y dórala.

Agrega la carne restante, canela, pimienta, perejil y sal al gusto. Mezcla revolviendo a fuego lento y cocina por unos minutos.

Toma la masa cruda y realiza pequeñas bolitas con las manos. Luego, en la parte superior, haz un orificio hondo, introduce el relleno y séllalo.

Fríe los kibbe en abundante aceite caliente hasta que queden crujientes.

Y listo ¡Sírvelos con salsa de yogurt y menta!

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>



HUMITAS

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 60 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Choclos 6 un.
- Cebolla 1 un.
- Manteca 100 gr.
- Albahaca 1 atado.

Revisa si tienes en tu casa:

- Sal y aceite.



Preparación:

Primero separamos las hojas verdes del choclo para luego armar las humitas.

Luego, en una olla, ponemos la manteca y la cebolla cortada en cubitos y sofreímos hasta que quede transparente. Reservamos y dejamos enfriar.

Rebanamos el choclo, para sacar el grano, y lo procesamos hasta lograr una consistencia pastosa. Vaciamos en un bowl y agregamos la cebolla frita y la albahaca cortada. Revolvemos y salpimentamos a gusto.

Extendemos varias hojas verdes del choclo, una sobre el borde de la otra, y colocamos la mezcla en el centro. Envolvemos la mezcla con las hojas laterales y amarramos con una pita a lo ancho y largo de la humita, formando una cruz en el centro.

Cocemos nuestras humitas en una olla con abundante agua por 20 minutos a fuego medio.

Retiramos y reposamos unos minutos antes de servir.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>



Galletones

de AVENA y FRUTA

... DURACIÓN TOTAL RECETA: 30 MINUTOS ...

Ingredientes:

- Avena tradicional 500 gr.
- 2 huevos.
- Mix de frutos secos 150 gr.

Te recomendamos comprar:

- Avena Nuestra Cocina instantánea 700 gr.

Revisa si tienes en tu casa:

- 1 cucharada de mantequilla o aceite, 1 fruta a elección y Miel o endulzante.



Preparación:

Poner la mitad de la avena en una fuente de vidrio y la otra mitad la ponemos en la procesadora para hacer harina de avena.

Luego, vertemos la harina de avena en la fuente de vidrio.

Agregamos los frutos secos al medio de la fuente, los huevos, mantequilla y miel o endulzante.

Rallamos la fruta a elección, en nuestro caso una manzana, y la agregamos a la preparación. Mezclamos.

Ponemos la mezcla con forma de tubo en el papel film y lo ponemos en el congelador entre 5 y 10 minutos. Tener cuidado para que no se congele.

Sacamos la masa del congelador, sacamos el papel film y cortamos la masa en pedazos de más o menos 1 centímetro de espesor.

Luego, colocar las masitas en el horno de 8 a 9 minutos a 180 grados.

Sacamos la masa del horno, esperamos a que se enfríen y ya tenemos unos ricos galletones para darles una nutritiva y colación a tus hijos.

Conoce más recetas en
<https://locales.unimarc.cl/recetas/>