



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



DEPARTAMENTO
Nutrición y Salud Pública
UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

RECETARIO: BANCO DE ALIMENTOS DEL MAR

RECETAS INSPIRADAS POR EL MAR Merluza y Jurel

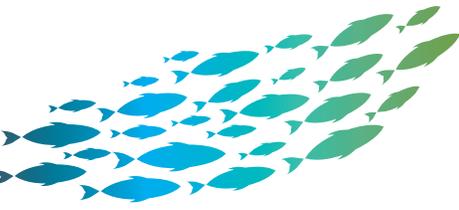


Comprometidos
con quienes más
LO NECESITAN.

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.

**RECETARIO:
BANCO DE ALIMENTOS
DEL MAR**

**RECETAS INSPIRADAS POR EL MAR
Merluza y Jurel**





Autoras:

Srta. Johanna Henríquez R.

Srta. Alejandra Escobar P.

Srta. Betania Cea E.

Srta. Carla Palma M.

Srta. Dyanne Irribarra S.

Srta. Ninoska Castillo V.

Srta. Fernanda Flores S.

Srta. Carolina Flores B.

Srta. Nicole Ortega U.

Srta. Fabiola Fuentes F.

Srta. Laura Martínez N.

Srta. M^o Ignacia Muñoz A.

Srta. M^o Paz González L.

Srta. Marjorie Navia P.

Srta. Priscila Palavecino S.

Srta. Solange Bustos S.

Docente:

Nutricionista Sra. Verónica Barrón P.

Mg. Gerontología Social .

Asignatura:

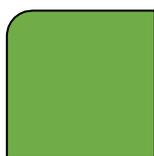
Envejecimiento Activo, 2020.

Índice



GENERALIDADES

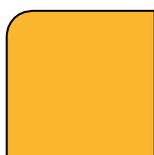
Introducción	07
Propiedades nutricionales Merluza -Jurel	09
Correcto lavado de manos	10
Tiempos de cocción y porcentaje de pérdida de los alimentos	11
Glosario conceptos generales	13
Buenas prácticas de manufactura e higiene	15
Operaciones de limpieza	15
Técnicas culinarias	16
Operaciones de corte	18
Operaciones auxiliares	18
Medidas caseras	20
Modo de uso del recetario	23



ENTRADAS/ ENSALADAS

Jurel en salsa verde	25
Ensalada de jurel con queso	26
Ensalada campestre	27
Ensalada mediterránea	28
Ensalada rusa con jurel	29
Molde de jurel con mayonesa	30
Ceviche de jurel	31
Ceviche de merluza	32
Tomate relleno con jurel	33
Entrada molde de jurel	34
Ensalada de jurel primaveral	35

Salpicón de jurel con yogurt natural	36
Carpaccio de merluza	37
Timbal de merluza con salsa de pimiento	39
Arrolladito de merluza	41
Ensalada de merluza a la albahaca con queso	43
Ensalada de merluza y pimientos tricolor	44
Causa de jurel	45
Empanaditas de jurel al horno	46



SOPAS / CALDILLOS / CREMAS

Caldillo de merluza	49
Caldillo de jurel	50
Sopa marinera	51
Crema de merluza	52
Crema de merluza atomatada	53
Crema de merluza con zanahoria	54
Sopa de merluza con champiñones	55
Crema de espárragos (años dorados) con caldo de merluza	56
Crema de lentejas (años dorados) con caldo de jurel	57
Crema de merluza con zapallo	58
Sopa de jurel atomatada	59
Sopa de merluza con verduras	60



PLATOS DE FONDO

Salpicón de merluza	62
Tacos de merluza con salsa de tomate	63
Arroz marinero	64

Croquetas de merluza	65
Merluza frita	66
Merluza a la plancha	67
Merluza al tomate	68
Merluza en salsa atomatada	69
Merluza al ajillo	70
Chupe de jurel	71
Jurel al jugo	72
Merluza arvejada	73
Budín de jurel	74
Estofado de jurel	75
Albóndigas de merluza en salsa de tomate	76
Escalopas de merluza	77
Hamburguesas de jurel	78
Escabeche de merluza	79
Merluza en salsa de eneldo	80
Merluza a la marinera con crema años dorados	81
Cazuela de albóndigas de jurel	82
Charquicán de jurel	84

INTRODUCCIÓN

Cuanto antes se empiecen a optimizar las oportunidades para la salud, aprendizaje a lo largo de la vida, participación y seguridad, más alternativas habrá de disfrutar una vejez con una mejor calidad de vida. El envejecimiento activo es un proceso continuo, una inversión para el resto de la vida de un individuo y a esto se debiese sumar una buena alimentación con el aporte de nutrientes necesarios para el adulto mayor con el fin de resguardar su bienestar físico y cognitivo.

Es así como nace la iniciativa y compromiso de la Asociación de Industriales Pesqueros (ASIPES), para proveer lo más saludable del mar chileno a los adultos mayores, a través del proyecto Banco de Alimentos del Mar, el cual beneficia a los distintos Establecimientos de Larga Estadía dependientes del Estado en las Regiones del Bío-Bío, Ñuble, La Araucanía y Maule.

Por lo anterior es que la asignatura de "Envejecimiento activo" de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Bio-Bio decide dar énfasis a un alimento que aporta grandes beneficios en las últimas etapas de la vida como es el pescado ya sea fresco o enlatado, con el fin de dar a conocer múltiples formas de consumir este rico alimento, considerando sus propiedades organolépticas y nutricionales.

En estas páginas encontrará un compendio de preparaciones, en particular ensaladas/ entradas, sopas/ caldillos y platos de fondo a base de pescados como jurel y merluza, con sus respectivos aportes calóricos y proteicos.

Además, se incluyen diversas técnicas culinarias, tiempos de cocción y buenas prácticas de manipulación de los alimentos.

Le invitamos a revisar estas recetas y a probar las creativas preparaciones que nos parecieron meritorias de una cocina que siendo de calidad, no son imposibles de realizar y lo más importante, que se puede practicar en las condiciones actuales de los Establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores.



PROPIEDADES NUTRICIONALES

MERLUZA Y JUREL

ESTOS ALIMENTOS CONTIENEN PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, VITAMINAS DEL COMPLEJO B Y MINERALES COMO POTASIO, HIERRO, FÓSFORO, COBRE, YODO, MANGANESO, COBALTO Y SELENIO IMPRESCINDIBLES PARA LOS ADULTOS MAYORES.

LOS PESCADOS EN GENERAL SON DE FÁCIL DIGESTIÓN, RICOS EN GRASAS POLIINSATURADAS ESENCIALES TALES COMO OMEGA 3 Y 6, LAS CUALES AYUDAN A MANTENER UNA BUENA SALUD CARDIOVASCULAR.

CONTIENEN ADEMÁS BAJOS NIVELES DE COLESTEROL, Y EN MENOR CANTIDAD GRASAS SATURADAS.

EN DEFINITIVA LA INGESTA DE PESCADOS EN LOS ADULTOS MAYORES PERMITIRÁ MANTENER UNA DIETA CON NUTRIENTES ESPECÍFICOS LOS CUALES INCIDIRÁN EN SU CONDICIÓN FÍSICA, COGNITIVA, SALUD ÓSEA Y OCULAR, FUNCIÓN VASCULAR Y EL SISTEMA INMUNE.

CORRECTO LAVADO DE MANOS

	<p>Duración de todo el procedimiento 40 a 60 segundos.</p>
<p>0</p> 	<p>Mójese las manos con agua.</p>
<p>1</p> 	<p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.</p>
<p>2</p> 	<p>Frótese las palmas de las manos entre sí.</p>
<p>3</p> 	<p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.</p>
<p>4</p> 	<p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>
<p>5</p> 	<p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.</p>
<p>6</p> 	<p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.</p>
<p>7</p> 	<p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</p>
<p>8</p> 	<p>Enjuáguese las manos con agua.</p>
<p>9</p> 	<p>Séquese con una toalla desechable.</p>
<p>10</p> 	<p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo.</p>
<p>11</p> 	<p>Sus manos son seguras.</p>

TIEMPOS DE COCCIÓN Y PORCENTAJE DE PÉRDIDA DE LOS ALIMENTOS

Verduras	Minutos	% de pérdida
Apio	10 - 15	50%
Acelga	5 - 7	30%
Arvejas	10 - 15	50%
Cebolla	15 - 20	10%
Champiñones	3 - 4	-
Choclo	10 - 15	50%
Espinacas	6 - 10	10%
Papas enteras	20-25	20 - 50%
Papas partidas	15 - 20	-
Porotos verdes	10 - 15	10%
Pimiento morrón rojo/verde	15 - 20	15%
Tomates	5	10 - 15%
Zanahoria	20 - 30	10%
Zapallito italiano	10 - 15	3%
Zapallo	15 - 20	8%

Pescados y Productos del Mar	Minutos	% de pérdida
Merluza fresca	10	40%
Choritos	5	-
Cholgas	5-10	80%
Almejas	5-10	80%

Cereales y Derivados	Minutos (desde cuando hierve)
Arroz	20
Maicena	5 – 7
Fideos-tallarines	5 – 15
Sémola	5

GLOSARIO

CONCEPTOS GENERALES

- **Alimento:** Cualquier sustancia o mezcla de sustancias destinadas al consumo humano, incluyendo las bebidas y todos los ingredientes y aditivos de dichas sustancias.
- **Alimentos no perecibles:** Son los alimentos que pueden ser almacenados por un periodo de tiempo más prolongado. Ej.: Huevo, leche, carnes, frutas, verduras, etc.
- **Alimentos perecibles:** Son los alimentos que se conservan en buenas condiciones sólo por un periodo de tiempo definido.
- **Calorías:** Aporte energético de los alimentos.
- **Características organolépticas:** Se consideran los aspectos de los alimentos que pueden ser capturados por los sentidos, tales como: Vista: observar las texturas, madurez, formas y color. Olfato: Olores agradables y desagradables. Gusto: Sabores agradables y desagradables. Tacto: Capta la textura de los alimentos tales como: blanco, duro, áspero, suave, etc.
- **Ingredientes:** Alimentos, esencias o saborizantes que se utilizan para elaborar las preparaciones.
- **Manipulación de alimentos:** Todas las operaciones del cultivo y recolección, producción, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución y venta de los alimentos.
- **Medida casera:** Es una forma práctica de establecer un peso o volumen de algunos alimentos.



- 
- **Operaciones preliminares:** Define las actividades que se realizan previo a las operaciones fundamentales, tales como: lavar, sanitizar, pelar, cortar, rallar, etc.
 - **Peso bruto:** Corresponde al peso total de los alimentos, considerando sus partes no comestibles.
 - **Peso drenado:** Corresponde a los productos enlatados a los que se les ha eliminado el jugo.
 - **Peso neto:** Corresponde al peso de los alimentos cuando ya se han eliminado sus partes no comestibles y están en condiciones de ser consumidos.
 - **Preparación de los alimentos:** Manipulación de alimentos destinados al consumo humano mediante procesos como lavar, rebanar, pelar, descascarar, mezclar, cocinar y trocear.
 - **Proteínas:** Es un macronutriente que ayuda a crecer y/o mantenernos en actividad. Cada gramo de proteína nos aporta 4 calorías.
 - **Utensilios:** Ollas, fondos, jarros, bandejas, cucharones, tablas de picar, ralladores, balanzas, batidores, etc.
 - **Vajilla:** Cucharas, tenedores, bandejas y jarros individuales, cuchillos.
 - **Volumen:** Concepto que sirve para establecer la medida de los alimentos líquidos.
 - **cc:** Centímetros cúbicos.
 - **Lt:** Litros.
 - **g:** Gramos.

BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA E HIGIENE (BPM)

- **Almacenamiento:** Etapa en la cual se deja en depósito un alimento y durante la cual se debe aplicar un conjunto de procedimientos y de requisitos para su correcta conservación.
- **Contaminación:** Presencia de microorganismos, virus y/o parásitos, sustancias extrañas o deletéreas de origen mineral, orgánico o biológico, sustancias radioactivas y/o sustancias tóxicas en cantidades superiores a las permitidas por las normas vigentes, o que se presuman nocivas para la salud.
- **Contaminación cruzada:** Es la transmisión de un peligro biológico, químico o físico a un alimento por suciedad, trapos de limpieza, contacto con otros productos crudos, contacto con superficies sucias o suciedad de las manos de los manipuladores.
- **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.
- **Inocuidad de alimentos:** Concepto que implica que un alimento no causará daño al consumidor cuando se prepara y/o consume de acuerdo con su uso previsto.
- **Zona de peligro:** Intervalo de temperaturas que va de los 5°C a los 60°C y en el que los microorganismos crecen y se multiplican con gran rapidez.

OPERACIONES DE LIMPIEZA

- **Desinfección:** La reducción del número de microorganismos a un nivel que no dé lugar a contaminación nociva para el alimento sin menoscabo de la





calidad de él, mediante agentes químicos y/o métodos higiénicamente satisfactorios.

- **Escobillar:** Cepillar o limpiar con la escobilla agentes físicos, como tierra, pelusas, raíces, piedrecillas, etc., que contengan las verduras en sus cáscaras o tallos (como las papas o las zanahorias).
- **Lavar:** Esta es una acción de limpieza mediante agua. El lavado de las verduras, especialmente las cultivadas a ras de suelo, debe hacerse con agua corriente fría. Las verduras de hoja deben deshojarse previamente y lavar hoja por hoja, hasta eliminar toda la suciedad adherida.
- **Limpiar:** Eliminación de tierra, residuos de alimentos, suciedad, grasa u otra materia objetable.
- **Sanitizar:** Acción de un producto químico que reduce el número de microorganismos a un nivel seguro de un alimento.

TÉCNICAS CULINARIAS

- **A fuego lento:** Calentar un líquido o cocer alimentos con la llama del quemador al mínimo.
- **Amasar:** Trabajar con los ingredientes de una masa con las manos, hasta lograr una preparación elástica.
- **Baño maría:** Cocinar dentro de un recipiente que a su vez esté dentro de otro que contenga agua hirviendo.
- **Blanquear:** Procedimiento en el cual las verduras se someten a agua hirviendo por un periodo de un minuto y luego se enfrían rápidamente.
- **Cocción concentrante (al horno):** Técnica culinaria donde un alimento se expone bruscamente al calor al inicio de la cocción, esto con el fin de conservar la mayor parte de los jugos de los alimentos evitando que salgan al exterior.

- **Cocción disolvente:** Se refiere a la técnica culinaria de someter a cocción un alimento sumergiéndolo en agua hasta que alcance la ebullición por un tiempo determinado, esto dependerá del tipo de alimento.
- **Cortar:** Trozar un alimento de distintas formas tales como: brunoise, juliana, parmentiere, bastones, etc.
- **Deshuesar:** Retirar espinas o huesos en alimentos en los que corresponda.
- **Desmenuzar:** Triturar manualmente, dividiendo en partes muy pequeñas. Se utiliza en la manipulación de carnes como pescado y pollo.
- **Determinar:** Estimar con precisión el peso, volumen o los ingredientes que se requieren para una preparación.
- **Dorar:** Pasar los alimentos por aceite caliente durante un tiempo prolongado (15 a 20 minutos), hasta que estos se tornen color tostado.
- **Enfriar:** Reducción de la temperatura del alimento (entre los 5 y 65 °C).
- **Escalfar:** Cocer en agua hirviendo.
- **Ecurrir:** Colocar un alimento en un colador o espumadera, para quitarle todo el líquido innecesario.
- **Exprimir:** Extraer el agua o el jugo de los alimentos.
- **Freír:** Sumergir un alimento en aceite caliente hasta que este se cocine.
- **Hervir alimentos:** Cocer alimentos en líquido abundante.
- **Homogeneizar:** Mezclar más de un ingrediente con el fin que queden distribuidos en forma pareja.
- **Hornear:** Cocinar al horno.
- **Licuar:** Convertir los alimentos en líquidos.
- **Mezclar:** Juntar dos o más ingredientes.
- **Pelar:** Corresponde a la eliminación de la corteza de frutas y hortalizas, así como retiro de hojas, tallos o elementos que no serán de utilidad en el proceso de elaboración.



- 
- **Recalentar:** Tratamiento térmico que se aplica a un alimento para pasar de una temperatura menor a 65 °C a una temperatura de 75 °C, en el centro del producto para poder ser entregado y consumido.
 - **Revolver:** Agitar ligeramente un producto.
 - **Saltear:** Someter un alimento por aceite caliente durante un tiempo breve (2 a 10 minutos).
 - **Sazonar:** Condimentar o aliñar una preparación para darle sabor y aroma.
 - **Sofreír:** Cocinar uno o varios alimentos en poca cantidad de aceite.
 - **Tamizar:** Pasar un alimento a través de un cedazo o colador.
 - **Trozar o picar:** Consiste en cortar en diferentes formas (juliana, parmentier, etc.) para mejorar la superficie de intercambio de calor entre el alimento y el medio, de manera de lograr una cocción homogénea.

OPERACIONES DE CORTE

1. **Cortar en fetas:** Cortar cualquier alimento en lonchas finas.
2. **Trozar:** Cortar en partes iguales de un grosor de 3 a 5 cm.
3. **Tajar:** Hacer pequeños tajos o incisiones al sesgo en el lomo de los pescados con el objeto de conseguir mejor presentación y cocción. Las incisiones deben ser de pocos milímetros de profundidad, hechas a igual distancia entre ellas.
4. **Sacar filetes:** La separación de trozos largos y delgados de pescados.

OPERACIONES AUXILIARES

1. **Salar:** Puede ser un método de aliñar, como de conservar. La sal realza el sabor natural de verduras.
2. **Ahumar:** El humo de ciertas maderas ejerce un efecto conservador sobre los alimentos. La acción conservadora se basa no tan solo en el efecto bactericida de los productos de combustión que penetran a la carne, sino a la desecación por el calor.

3. **Adobar, escabechar, marinar:** Tiene por objeto ablandar la carne, aumentar su valor sávido, y lograr su conservación por un tiempo limitado.
4. **Condimentar, aliñar:** Los condimentos y aliños tienen un valor sávido concentrado. No son sólo las especias, sino también los extractos, las salsas, etc.



MEDIDAS CASERAS

Las unidades de consumo habitual que normalmente se expresan en gramos de alimento, pueden también ser expresadas como *medidas caseras*, siendo esta conversión fundamental, útil y práctica para la elaboración de menús.

A continuación, se dispone una tabla de equivalencias y medidas caseras, a partir de las cuales le será más fácil calcular las porciones de sus alimentos:

1. Equivalencias:

Tazón	250 cc	
Taza	200 cc	
Vaso	200 cc	
Copa de vino	100 cc	
Cucharada (sopera)	10 a 15 cc	
Cucharadita (té)	3 a 5 cc	

2. Lácteos:

Alimentos	Medida Casera	Gramos
Leche	1 tazón	200 - 250cc
Queso	1 lámina	20g
Yogurt	1 unidad	125g

3. Huevos:

Alimentos	Medida Casera	Gramos
Huevo	1 unidad mediana	40 - 60g
Huevo	1 unidad grande	60 - 80g

4. Verduras:

Alimentos	Medida Casera	Gramos
Cebolla	2 cucharadas	20g
Papa	1 ¼ taza	150g
Porotos verdes	¾ taza	70g
Zanahoria	2 cucharadas	20g
Zapallo	½ aza	70g
Zapallo Italiano	1 taza	150g
Tomate	1 unidad mediana	120g
Espinaca /acelga	1 taza	50g
Apio/Lechuga	1 taza	50g

5. Pescados:

Alimentos	Medida Casera	Gramos
Merluza	2 - 3 rodelas	150 - 200g
Jurel fresco	1 trozo	100 - 200g
Jurel en conserva	Lata pequeña	40 - 60g

6. Cereales y pastas:

Alimentos	Medida Casera	Gramos
Pan hallulla	½ unidad	50g
Avena	6 cucharadas	40g
Arroz	¾ taza	80g

7. Grasas:

Alimentos	Medida Casera	Gramos
Aceite	1 cucharadita	3 cc
Mayonesa	1 cucharadita	10 g
Mantequilla	1 cucharadita	10 -15 g

MODO DE USO DEL RECETARIO:

A continuación, se presentan una serie de recetas, en cada una de ellas usted verá 3 tablas:

- 1.** En la primera tabla, de arriba hacia abajo, encontrará los aportes nutricionales que entrega esta receta, en calorías y en proteínas.
- 2.** En la segunda tabla se encuentra el tiempo necesario para preparar la receta.
- 3.** En la tercera tabla usted dispone de los ingredientes de la receta para una persona, en gramos o cc y también en medidas caseras. Al final de la tabla en la parte derecha, encontrará una columna con sus casillas vacías, en donde usted podrá poner los gramos o cc de los ingredientes calculados por el número total de personas residentes en su ELEAM. De modo que se logre facilitar el uso, desarrollo e implementación de cada una de las recetas que hemos puesto a su disposición.

Finalmente, cada una de las recetas tiene su forma de preparación detallada. Además al final de algunas de ellas se incluyen opciones de acompañamiento para dicha preparación.



1

ENTRADAS / ENSALADAS

1. JUREL EN SALSA VERDE

Aporte Nutricional	
Calorías	128 kcal
Proteínas	13,6 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Lechuga escarola	50 g	1 taza	
Cebolla	40 g	4 cucharadas	
Cilantro	2 g	1 pizca	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pele y pique la cebolla en brunoise.
2. Pique finamente la lechuga y el cilantro.
3. Mezcle todos los ingredientes en un bowl.
4. Finalmente sazone con jugo de limón, aceite y sal.
5. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

2. ENSALADA DE JUREL CON QUESO

Aporte Nutricional	
Calorías	165 kcal
Proteínas	16,1 g

Tiempo de preparación
15 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	1/3 taza	
Lechuga escarola	50 g	1 taza	
Pimiento morrón rojo	10 g	1 cucharada	
Pepino	20 g	1/4 taza	
Cebolla	10 g	1 cucharada	
Aceituna	10 g	2 unidades	
Queso gouda	10 g	1/2 lámina	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique la lechuga finamente.
2. Troce el jurel.
3. Realice los siguientes cortes; el pimiento morrón en juliana, la cebolla en pluma, el pepino y las aceitunas en rodajas finas y el queso en brunoise.
4. Mezcle los ingredientes y sazone con aceite y sal.
5. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

3. ENSALADA CAMPESTRE

Aporte Nutricional	
Calorías	191 kcal
Proteínas	18,3 g

Tiempo de preparación
15 a 20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	1/3 taza	
Apio	60 g	1 1/4 taza	
Tomate	40 g	1/2 taza	
Queso gouda	20 g	1 lámina	
Cilantro	5 g	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Troce el jurel.
2. Luego pele y corte el tomate en gajos, el apio y el queso en brunoise.
3. Someta a cocción disolvente el apio por 6 a 10 minutos. Deje escurrir el agua.
4. Mezcle todos los ingredientes a un bowl y sazone con aceite y sal.
5. Pique el cilantro finamente y añádalo sobre la mezcla.
6. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

4. ENSALADA MEDITERRÁNEA

Aporte Nutricional	
Calorías	159 kcal
Proteínas	15 g

Tiempo de preparación	
20 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	1/3 taza	
Lechuga escarola	30 g	1/2 taza	
Arvejas	20 g	2 cucharadas	
Aceituna	10 g	2 unidades	
Choclo	20 g	2 cucharadas	
Jugo de limón	10 cc	1 cucharada	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Someta a cocción disolvente las arvejas y el choclo por 10 minutos. Deje escurrir y reserve.
2. Pique la lechuga finamente.
3. Corte las aceitunas en rodajas.
4. Troce el jurel.
5. Agregue a un bowl todos los ingredientes y mezcle.
6. Sazone con aceite, sal y jugo de limón.
7. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

5. ENSALADA RUSA CON JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	174,2 kcal
Proteínas	11,3 g

Tiempo de preparación	
20 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	30 g	¼ taza	
Lechuga española	25 g	½ taza	
Papa	30 g	¼ taza	
Arvejas	20 g	2 cucharadas	
Choclo	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	10 g	1 cucharada	
Aceitunas	10 g	2 unidades	
Jugo de limón	10 cc	1 cucharada	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Troce el jurel.
2. Pele y pique en brunoise las papas.
3. Someta a cocción disolvente las papas por 15 minutos, las arvejas y el choclo por 10 minutos. Deje escurrir y reserve.
4. Realice las siguientes operaciones de corte; pique la lechuga en finas tiras, el pimiento morrón en juliana, las aceitunas en rodajas y ralle la zanahoria.
5. Agregue todos los ingredientes a un bowl.
6. Mezcle y sazone con aceite, sal y jugo de limón.
7. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

6. MOLDE DE JUREL CON MAYONESA

Aporte Nutricional	
Calorías	207,1 kcal
Proteínas	14 g

Tiempo de preparación	
10 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Mayonesa	10 g	1 cucharada	
Cebolla	40 g	4 cucharadas	
Lechuga escarola	60 g	1 $\frac{1}{4}$ taza	
Aceituna	10 g	2 unidades	
Jugo de limón	20 cc	2 cucharadas	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique la cebolla en brunoise, las aceitunas en rodajas y la lechuga finamente.
2. Amortigüe la cebolla durante 5 minutos.
3. Desmenuce el jurel y agregue la cebolla y la mayonesa.
4. Mezcle y sazone con sal y el jugo de limón. Agregue en un molde.
5. Coloque sobre la lechuga (previamente sazonadas con sal, limón y aceite) y decore con aceitunas.
6. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

7. CEVICHE DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	171 kcal
Proteínas	13 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	1/3 taza	
Palta	30 g	2 1/2 cucharadas	
Cebolla morada	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	10 g	1 cucharada	
Cilantro	3 g	1 cucharadita	
Pimienta	0,03 g	1 pizca	
Jugo de limón	10 cc	1 cucharada	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte el jurel en cubos y reserve sobre una fuente.
2. Corte las cebollas y el pimiento morrón en pluma, pique el cilantro finamente y la palta en cubos.
3. Amortigüe la cebolla por 5 minutos.
4. En un bowl agregue la cebolla, el cilantro, la palta y el pimiento morrón.
5. Sazone con sal, pimienta y jugo de limón.
6. Mezcle todos los ingredientes.
7. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

8. CEVICHE DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	81,8 kcal
Proteínas	9,0 g

Tiempo de preparación
80 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	50 g	½ taza	
Tomate	20 g	¼ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Ají verde	0,5 g	1 pizca	
Pimienta	0,5 g	1 pizca	
Perejil	0,5 g	1 pizca	
Jugo de limón	10 cc	1 cucharada	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	0,5 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte con rodajas finas la cebolla.
2. Pique en dados pequeños la merluza y someta a cocción a vapor con una pequeña cantidad de agua durante 5 minutos. Deje enfriar.
3. Mezcle la merluza y la cebolla con el jugo de limón y deje reposar por 1 hora aproximadamente.
4. Finalmente mezcle todos los ingredientes.
5. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

9. TOMATE RELLENO CON JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	136,8 kcal
Proteínas	9,6 g

Tiempo de preparación	
20 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	1/3 taza	
Tomate	120 g	1 1/2 taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	20 g	2 cucharadas	
Mayonesa	5 g	1 cucharadita	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Jugo de limón	3 cc	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la cabeza del tomate, quite el relleno y reserve un bowl.
2. Pele y pique la cebolla en dados pequeños.
3. Pique el pimiento morrón en dados pequeños.
4. En un bowl agregue el jurel desmenuzado, la mayonesa, las reservas del tomate, y el pimiento morrón.
5. Revuelva bien para mezclar todos los ingredientes.
6. Agregue el jugo de limón, el aceite y la sal.
7. Rellene el tomate con la pasta.
8. Monte en un plato, decore con el cilantro y sirva inmediatamente.

10. ENTRADA MOLDE DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	186,2 kcal
Proteínas	16,4 g

Tiempo de preparación
30 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Mayonesa	10 g	1 cucharada	
Pimiento morrón rojo	20 g	2 cucharadas	
Arvejas	20 g	2 cucharadas	
Huevo	25 g	$\frac{1}{2}$ unidad	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte el pimiento morrón en dados pequeños.
2. Exprima el limón.
3. En un bowl agregue el jurel desmenuzado, la mayonesa, el aceite, limón y sal.
4. Revuelva bien para mezclar todos los ingredientes.
5. Lleve a cocción disolvente el pimiento morrón y las arvejas por 15 minutos, una vez listas triture e incorpore a la mezcla del bowl, debe tomar la consistencia de una pasta.
6. Someta a cocción disolvente el huevo por 8 minutos, una vez listo quite la cáscara y reserve.
7. Para montar el plato: formar pequeños círculos (se puede ayudar con un molde), ubicar el huevo cocido sobre la pasta
8. Sirva inmediatamente.

11. ENSALADA DE JUREL PRIMAVERAL

Aporte Nutricional	
Calorías	124,8 kcal
Proteínas	9,0 g

Tiempo de preparación	
40 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	30 g	¼ taza	
Arroz	20 g	2 cucharadas	
Tomate	20 g	¼ taza	
Choclo	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	10 g	1 cucharada	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pele y pique en dados pequeños el tomate.
2. Corte el pimiento morrón en dados pequeños.
3. Exprima el limón.
4. Lleve a cocción disolvente el choclo y el pimiento morrón por 15 minutos.
5. En una cacerola con aceite (3 cc) ponga a granear el arroz, una vez listo agregue agua (el doble de la cantidad de arroz) y cocine por 20 minutos.
6. En un bowl agregue el jurel desmenuzado con todos los ingredientes.
7. Revuelva bien para mezclar todos los ingredientes.
8. Sazone con limón, sal y aceite.
9. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

** Si posee arroz sobrante del día anterior, puede utilizarlo.*

12. SALPICÓN DE JUREL CON YOGURT NATURAL

Aporte Nutricional	
Calorías	211 kcal
Proteínas	13 g

Tiempo de preparación	
10 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	50 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Palta	30 g	2 $\frac{1}{2}$ cucharadas	
Tomate	50 g	$\frac{1}{2}$ taza	
Yogurt natural	10 g	1 cucharada	
Cilantro	5 g	1 cucharadita	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pele y pique en dados pequeños la palta, el tomate y el cilantro.
2. Desmenuce el jurel y junte todos los ingredientes en un bowl.
3. Agregue el yogurt natural y mezcle bien con todos los ingredientes.
4. Aliñe con jugo de limón.
5. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

13. CARPACCIO DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	190 kcal
Proteínas	16 g

Tiempo de preparación
25 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	60 g	$\frac{2}{3}$ taza	
Semillas de sésamo	10 g	1 cucharada	
Sal	0,5 g	1 pizca	
Pimienta	0,5 g	1 pizca	
Salsa			
Pimienta verde	15 g	3 cucharaditas	
Jugo de limón	15 cc	1 cucharada	
Sal	0,5 g	1 pizca	
Cilantro	4 g	1 cucharadita	
Ajo	5 g	1 $\frac{1}{2}$ diente	
Aceite balsámico	5 cc	1 cucharadita	
Mostaza	10 g	2 cucharaditas	
Aceite de oliva	10 cc	1 cucharadas	
Naranja	40 g	$\frac{1}{4}$ de unidad	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en fetas finas la merluza.
2. En un sartén con 1 cucharada de aceite de oliva saltee ligeramente la merluza 5 minutos por lado y sacar del fuego.
3. Salpimiente la merluza a gusto.
4. Tueste las semillas de sésamo y rebose la merluza.

Salsa

1. Pique el ajo muy finamente.
2. Ralle la cáscara de los cítricos.
3. En un mortero machaque la pimienta.

- 
- 4.** Incorpore el ajo, la mostaza y el aceite de oliva y siga machacando.
 - 5.** Añada el cilantro, el aceto, la cáscara de naranja y limón. Machaque un poco más.
 - 6.** Para montar el plato: disponga las fetas de merluza en forma de abanico en un plato plano. Sale y cubra con la salsa.
 - 7.** Sirva inmediatamente.

14. TIMBAL DE MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTO

Aporte Nutricional	
Calorías	142 kcal
Proteínas	11 g

Tiempo de preparación	
60 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	50 g	½ taza	
Pimiento morrón rojo	60 g	6 cucharadas	
Papa	80 g	⅔ taza	
Ajo	1 g	¼ diente	
Azúcar granulada	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en filetes pequeños la merluza y agregue a un bowl.
2. Corte en tiras el pimiento morrón.
3. Lleve a cocción disolvente la papa con la cáscara junto con una pizca de sal, durante 20 minutos. Posteriormente quite la cáscara a la papa, deje enfriar y corte en rodajas finas.
4. Paralelamente, lleve a cocción disolvente la merluza durante 10 minutos, luego desmenuce.
5. En un molde de asadera, coloque el pimiento en tiras, añada una pizca de sal, el azúcar y el aceite, lleve al horno a cocción concentrante durante 10 minutos.
6. Retire y deje enfriar.

Salsa

1. En un sartén agregue el aceite y el ajo, saltee hasta dorar, luego añada el



pimiento morrón y la sal, sofría durante 2 minutos.

2. Bata todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Para montar el plato: disponga de un aro para montar el timbal, coloque una base de papa, una capa de merluza, otra de pimiento morrón asado, repita con otra capa de papa y por último una de merluza. Retire el aro con cuidado y añada un par de cucharaditas de salsa de pimiento.
4. Sirva inmediatamente.

15. ARROLLADITOS DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	202 kcal
Proteínas	19,2 g

Tiempo de preparación
25 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	80 g	¾ taza	
Palta	30 g	2 ½ cucharadas	
Pimiento morrón verde	35 g	3 ½ cucharadas	
Mantequilla	7 g	1 cucharadita	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Salsa			
Palta	40 g	3 cucharadas	
Curry	1 g	1 pizca	
Crema de leche	50 g	4 cucharadas	
Azúcar	0,5 g	1 pizca	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Pimienta	0,5 g	1 pizca	
Maicena	10 g	1 cucharada	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en fetas finas la merluza. Luego salpimiente y rocíe con el jugo de limón.
2. Corte en julianas el pimiento.
3. Pique la mitad de la palta en dados pequeños.
4. En un sartén, caliente la mantequilla y ponga el pimiento morrón a saltear hasta que esté blando aproximadamente 3 minutos.
5. Disponga las fetas de merluza junto con los dados de palta y enrolle, sujetando con palillos.



Salsa

- 1.** En una olla caliente la crema de leche e incorpore la maicena, la azúcar y el curry poco a poco, una vez incorporados retirar del fuego.
- 2.** Tome un bowl de preferencia de vidrio o cualquiera que tenga pero que no sea de plástico, y ponga la mezcla preparada e incorpore la palta y bata, condimente con pimienta.
- 3.** Disponga en un molde previamente enmantecado y bañado con la salsa, agregue sal y pimienta, tape con un papel de aluminio y cocine en el horno bien caliente (250°C) por unos 20 minutos.
- 4.** Retire el molde del horno.
- 5.** Monte en un plato y sirva inmediatamente.

16. ENSALADA DE MERLUZA A LA ALBAHACA CON QUESO

Aporte Nutricional	
Calorías	102,6 kcal
Proteínas	11,1 g

Tiempo de preparación
30 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	50 g	½ taza	
Lechuga escarola	50 g	1 taza	
Tomate	50 g	½ taza	
Albahaca	10 g	¼ taza	
Queso parmesano	5 g	1 cucharadita	
Semillas de linaza	15 g	1 cucharada	
Vinagre	10 cc	2 cucharaditas	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Pimienta	0,5 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique la lechuga finamente.
2. Pele y corte en dados los tomates.
3. Lleve a cocción la merluza a la plancha por 25 a 30 minutos. Luego, pique en pequeños trozos.
4. Añada los ingredientes en un bowl.
5. Sazone con aceite, vinagre y queso parmesano.
6. Finalmente agregue las semillas de linaza, la pimienta y la sal.
7. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

17. ENSALADA DE MERLUZA Y PIMIENTOS TRICOLOR

Aporte Nutricional	
Calorías	90,3 kcal
Proteínas	90 g

Tiempo de preparación
30 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	50 g	½ taza	
Pimiento morrón Verde	10 g	1 cucharada	
Pimiento morrón Amarillo	10 g	1 cucharada	
Pimiento morrón rojo	10 g	1 cucharada	
Lechuga escarola	30 g	½ taza	
Cebolla	10 g	1 cucharada	
Cilantro	2 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Someta a cocción disolvente la merluza por 30 minutos aproximadamente.
2. Corte en rodajas los pimientos morrones.
3. Pique la lechuga y el cilantro finamente.
4. Pele y corte en dados pequeños la cebolla.
5. Monte en un plato, mezcle todos los ingredientes y sirva inmediatamente.

18. CAUSA DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	204 kcal
Proteínas	18 g

Tiempo de preparación	
25 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	50 g	1/3 taza	
Papas	60 g	1/2 taza	
Cebolla morada	20 g	2 cucharadas	
Huevo	25 g	1/2 unidad	
Ajo	2 g	1/2 diente	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Pimienta	0,03 g	1 pizca	
Jugo de limón	10 cc	1 cucharada	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique las cebollas en brunoise, la aceituna en rodajas y el cilantro finamente.
2. Someta a cocción disolvente el huevo por 8 minutos.
3. Someta a cocción disolvente las papas por 15 minutos, reservando su piel.
4. Luego pele las papas y disponga a prensarlas mientras estén calientes.
5. Amase las papas con el aceite, sal, ajo, pimienta y jugo de limón. Hasta formar una especie de masa.
6. Mezcle el jurel desmenuzado con la cebolla y el jugo de limón.
7. Divida la masa de papa en dos partes y extienda una parte sobre una fuente.
8. Agregue la mezcla de jurel y adicione el huevo duro cortado en rodajas y el cilantro.
9. Cubra el relleno con el resto de la masa de papa.
10. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

19. EMPANADITAS DE JUREL AL HORNO

Aporte Nutricional	
Calorías	380 kcal
Proteínas	29 g



Tiempo de preparación
50 minutos aprox.

Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	80 g	½ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Huevo	15 g	¼ unidad o 1 unidad para 4 personas	
Comino	0,1 g	1 pizca	
Ají de color	1 g	1 pizca	
Perejil	1 g	1 pizca	
Pimienta	0,1 g	1 pizca	
Masa			
Harina de trigo	40 g	4 cucharadas	
Manteca	10 g	1 cucharada	
Levadura	2 g	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	
Agua	100 cc	½ taza	

✓ Forma de preparación:

Relleno:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Desmenuce el jurel.
2. En un sartén sofría la cebolla hasta que esta tome un color transparente y agregue las especias.
3. Agregue el perejil y el jurel al sofrito.
4. Sazone con sal y pimienta.
5. En una olla aparte cocer el huevo para luego añadir la porción a nuestra empanada cuando la masa esté lista.

Masa:

1. Luego de tamizar nuestra harina se mezcla con la sal, manteca, levadura y agua y con un tenedor hasta formar una mezcla homogénea, amasar la mezcla hasta que esté suave y fácil de manipular.
2. En una superficie plana, estire la masa con ayuda de un uslero o rodillo y corte en círculos pequeños a gusto.
3. Deje reposar la masa por unos minutos y luego agregue el relleno previamente preparado y el huevo cocido.
4. Lleve al horno por 25 a 30 minutos o hasta que las empanaditas estén doradas.
5. Monte en un plato y sirva inmediatamente.





2

**SOPAS / CALDILLOS /
CREMAS**

1. CALDILLO DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	339 kcal
Proteínas	34 g

Tiempo de preparación
35 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	150 g	1 ½ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Papa	150 g	1 ¼ taza	
Salsa de tomate	15 g	1 cucharada	
Arvejas	25 g	2 ½ cucharadas	
Cilantro	5 g	1 cucharadita	
Ajo	1 g	¼ diente	
Pimienta	0,25 g	1 pizca	
Leche en polvo	5 g	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en trozos la merluza.
2. Corte en juliana la zanahoria y la papa, y en pluma la cebolla.
3. Pique finamente el cilantro y muele el ajo.
4. Agregue la cabeza de la merluza a una cacerola y añada el agua.
5. Añada la pimienta, sal, aceite y lleve a fuego medio por 10 minutos.
6. Transcurrido este tiempo retire la cabeza y deje el caldillo en la cacerola.
7. Agregue las verduras (excepto el perejil y arvejas) a la cacerola que contiene el caldillo y cocine a fuego medio por 20 minutos.
8. Añada las arvejas, merluza, leche y la salsa de tomate por 10 minutos (agregue todo de forma gradual según tiempo de cocción).
9. Monte en un plato, decore con el cilantro y sirva inmediatamente.

2. CALDILLO DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	231 kcal
Proteínas	22 g

Tiempo de preparación
25 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas	Porciones
Jurel	80 g	½ taza	
Papa	70 g	½ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Zapallito italiano	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	5 g	1 cucharadita	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Ajo	1 g	¼ diente	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la cebolla en pluma, el pimiento morrón y el zapallito italiano en brunoise, las papas en gajos, ralle la zanahoria, muele el ajo y pique el cilantro.
2. Agregue a una cacerola el aceite y sofría el ajo hasta dorar.
3. Adicione la cebolla, la zanahoria, el pimiento morrón, el orégano y la sal, y sofría a fuego medio por 3 minutos.
4. Añada las papas y el agua caliente, cocine a fuego medio por 10 minutos.
5. Finalmente agregue el jurel y el zapallo italiano, cocine a fuego medio por 10 minutos más.
6. Monte en un plato, decore con el cilantro y sirva inmediatamente.

3. SOPA MARINERA

Aporte Nutricional	
Calorías	110 kcal
Proteínas	15,1 g



Tiempo de preparación
30 minutos aprox.

Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	80 g	¾ taza	
Surtido de mariscos	20 g	¼ de taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón verde	5 g	1 cucharadita	
Ajo	2 g	½ diente	
Ají color	0,5 g	1 pizca	
Cilantro	5 g	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	220 cc	1 ¼ taza	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la merluza en trozos medianos, la cebolla en pluma, el pimiento morrón en juliana muele el ajo y pique finamente el cilantro.
2. Selle la merluza 1 minuto por lado y reserve.
3. Agregue el aceite, la cebolla, pimiento morrón, ajo y ají de color a una sartén para saltear a fuego medio por 15 minutos.
4. Añada agua a una cacerola y adicione la merluza, el surtido de mariscos, el sofrito y la sal. (Cocine por 10 minutos).
5. Monte en un plato, decore con el cilantro y sirva inmediatamente.

4. CREMA DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	153 kcal
Proteínas	16 g

Tiempo de preparación
50 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	80 g	¾ taza	
Papa	50 g	1/3 taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Perejil	2 g	1 pizca	
Apio	2 g	½ cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	0,5 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la merluza, la papa, la cebolla y la zanahoria en dados, y pique finamente el perejil.
2. En una olla, añada el aceite, las papas, la cebolla y la zanahoria, y saltee durante 3 minutos.
3. Agregue el agua caliente y la sal, lleve a cocción disolvente durante 15 minutos revolviendo de vez en cuando.
4. Añada la merluza y cocine por 10 minutos más (recuerde agregar el perejil 5 minutos antes de terminar la cocción).
5. Vierta los ingredientes en una licuadora y muele hasta obtener una crema homogénea y con la textura adecuada.
6. Monte en un plato, decore con las hojas de apio y sirva inmediatamente.

5. CREMA DE MERLUZA ATOMATADA

Aporte Nutricional	
Calorías	261,8 kcal
Proteínas	18,6 g

Tiempo de preparación	
60 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	80 g	¾ taza	
Tomate	30 g	1/3 taza	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Vino blanco	20 cc	2 cucharadas	
Yema de huevo	20 g	1 yema entera	
Ajo	1 g	1 pizca	
Harina de trigo	5 g	1 cucharadita	
Mantequilla	5 g	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	0, 5 g	1 pizca	
Agua	200 cc	1 taza	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en dados la merluza, en dados pequeños la cebolla, el tomate y la zanahoria, finalmente triture el ajo.
2. Sofría la cebolla junto con el ajo e incorpore el tomate, la zanahoria, sal y pescado.
3. Agregue el vino blanco junto con el agua caliente (Cocine durante 40 minutos), y luego cuele el caldo.
4. Caliente la mantequilla y dore la harina.
5. Adicione el caldo revolviendo constantemente a fuego lento hasta que espese un poco.
6. Incorpore el pescado y deje hervir unos minutos.
7. Disuelva la yema y agregue al caldo una vez que se retire del fuego.
8. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

6. CREMA DE MERLUZA CON ZANAHORIA

Aporte Nutricional	
Calorías	250 kcal
Proteínas	15 g

Tiempo de preparación
50 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	60 g	½ taza	
Zanahoria	60 g	6 cucharadas	
Crema de leche	30 cc	2 ½ cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Puerro	15 g	2 cucharadas	
Orégano	0,1 g	1 pizca	
Pimienta	0,1 g	1 pizca	
Ciboulette	1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	
Agua	100 cc	½ taza	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique la merluza, el puerro, la cebolla, la zanahoria en brunoise y el ciboulette finamente.
2. En una olla, añada el aceite, el puerro, la cebolla y la zanahoria, y sofría durante 3 minutos.
3. Agregue el agua caliente y la sal, lleve a cocción disolvente durante 15 minutos revolviendo de vez en cuando.
4. Añada la merluza y cocine por 10 minutos más.
5. Vierta los ingredientes en la licuadora, agregue la crema de leche y licue hasta dejar una crema homogénea y con la textura adecuada.
6. Monte en un plato, decore con el ciboulette y sirva inmediatamente.

7. SOPA DE MERLUZA CON CHAMPIÑONES

Aporte Nutricional	
Calorías	166 kcal
Proteínas	10 g

Tiempo de preparación	
45 minutos aprox.	



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	40 g	1/3 taza	
Champiñones	50 g	1/2 taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	15 g	3 cucharaditas	
Maripositas	10 g	1 cucharadas	
Ajo	1 g	1/4 diente	
Orégano	0,1 g	1 pizca	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	
Agua	100 cc	1/2 taza	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique los champiñones en cubos.
2. Corte la merluza en trozos y agregue el jugo de limón.
3. Corte la cebolla en brunoise y ralle la zanahoria.
4. Agregue aceite a una olla y sofría los champiñones, la cebolla, la zanahoria y el ajo por 5 a 6 minutos.
5. Agregue el agua hervida, la merluza y los condimentos a gusto. Cocine por 7 minutos a fuego medio.
6. Agregue las maripositas y cocine por 2 a 3 minutos más.
7. Retire del fuego, monte en un plato y sirva inmediatamente.

8. CREMA DE ESPARRAGOS (AÑOS DORADOS) CON CALDO DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	261 kcal
Proteínas	7 g



Tiempo de preparación
20 minutos aprox.

Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	80 g	¾ taza	
Crema de espárragos años dorados	50 g	5 cucharadas	
Caldo de merluza	250 cc	1 tazón	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	5 g	1 cucharadita	
Orégano	1 g	1 pizca	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Someta la merluza a cocción disolvente a fuego medio por 10 minutos. Reserve 250 cc de caldo de la cocción de la merluza.
2. Pique fino la cebolla y el pimiento morrón en brunoise y ralle la zanahoria.
3. Ponga a saltear con aceite estas verduras durante 3 a 4 minutos.
4. A los 250 cc de caldo de merluza caliente agregue el salteado anterior, y luego añada la crema de espárragos años dorados, disolviendo y revolviendo hasta lograr la consistencia de una sopa crema.
5. Monte en un plato, decore con cilantro y sirva inmediatamente.

9. CREMA DE LENTEJAS (AÑOS DORADOS) CON CALDO DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	256 kcal
Proteínas	7 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	80 g	¾ taza	
Crema de lentejas años dorados	50 g	5 cucharadas	
Caldo de jurel	250 cc	1 tazón	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón verde	5 g	1 cucharadita	
Orégano	1 g	1 pizca	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Someta el jurel a cocción disolvente a fuego medio por 10 minutos. Reserve 250 cc de caldo de la cocción de la merluza.
2. Pique fino la cebolla y el pimiento en brunoise y ralle la zanahoria.
3. Ponga a saltear con aceite estas verduras durante 3 a 4 minutos.
4. A los 250 cc de caldo de jurel caliente agregue el salteado anterior, y luego añada la crema de lentejas años dorados, disolviendo y revolviendo hasta lograr la consistencia de una sopa crema.
5. Monte en un plato, decore con el cilantro y sirva inmediatamente.

* Esta preparación se puede realizar con las distintas variedades de sabores de las cremas años dorados.

10. CREMA DE MERLUZA CON ZAPALLO

Aporte Nutricional	
Calorías	174 kcal
Proteínas	14,6 g

Tiempo de preparación
30 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	80 g	¾ taza	
Zapallo	50 g	1/3 taza	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Maicena	10 g	1 cucharada	
Ajo	0,5 g	1 pizca	
Orégano	1 g	1 pizca	
Aceite de Maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique en brunoise el zapallo, la zanahoria, la cebolla y ralle el ajo.
2. Sofría en una olla la cebolla, zanahoria y el ajo por unos 3 a 5 minutos.
3. Luego añada la merluza y el zapallo.
4. Agregue el agua y someta a cocción disolvente por unos 20 minutos.
5. Sazone y agregue la maicena en forma de lluvia.
6. Finalmente lleve todo a la licuadora y muele hasta conseguir la consistencia deseada.
7. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

11. SOPA DE JUREL ATOMATADA

Aporte Nutricional	
Calorías	162 kcal
Proteínas	21 g



Tiempo de preparación
35 minutos aprox.

Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	80 g	½ taza	
Tomate	30 g	⅓ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Ajo	3 g	1 diente mediano	
Merquén	0,5 g	1 pizca	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Aliño completo	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la cebolla y el tomate en pluma, pique en cubos pequeños el ajo.
2. Coloque en una olla el aceite, y agregue la cebolla, el tomate y el ajo, junto con ello añada las especias (merquén, orégano, aliño completo y la sal).
3. Revuelva todo y tape (cocine a fuego medio).
4. Cuando el tomate se empiece a volver líquido y la cebolla se ablande, agregue el jurel y el agua previamente hervida.
5. Espere a que se cocine y el agua vuelva a hervir.
6. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

12. SOPA DE MERLUZA CON VERDURAS

Aporte Nutricional	
Calorías	153 kcal
Proteínas	16 g



Tiempo de preparación
30 minutos aprox.

Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	80 g	¾ taza	
Papa	50 g	1/3 taza	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	5 g	1 cucharadita	
Pimiento morrón verde	5 g	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	400 cc	2 tazas	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la merluza en dados grandes, la papa en gajos, la cebolla en pluma, el pimiento morrón en tiras y ralle la zanahoria.
2. En una cacerola añada el aceite, la sal y las verduras, saltee a fuego medio por 2 minutos. Luego, lleve a cocción disolvente por 20 minutos.
3. Finalmente, añada la merluza y deje que se cocine a fuego bajo por 10 minutos.
4. Monte en un plato y sirva inmediatamente.



3

PLATOS DE FONDO

1. SALPICÓN DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	249 kcal
Proteínas	27 g

Tiempo de preparación
25 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	120 g	1 ¼ taza	
Papas	100 g	¾ taza	
Lechuga escarola	50 g	1 taza	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Tomate	50 g	½ taza	
Huevo	10 g	1 cucharada	
Jugo de limón	3 cc	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la merluza en trozos, el tomate en rodajas ralle la zanahoria, y corte finamente la lechuga. Reserve.
2. Lleve a cocción disolvente el huevo y la merluza a fuego medio por 10 minutos. Deje escurrir el agua y enfríe por 5 minutos.
3. Someta a cocción disolvente las papas con cáscara por 30 minutos. Deje escurrir el agua, retire la cáscara y corte en dados.
4. Pele el huevo, corte en rodajas y desmenuce la merluza.
5. Agregue la merluza, la zanahoria rallada, las papas y la lechuga a un bowl y aderece con sal, aceite y jugo de limón.
6. Monte en un plato, decore con las rodajas de tomate y el huevo duro y sirva inmediatamente.

2. TACOS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE

Aporte Nutricional	
Calorías	185 kcal
Proteínas	18 g

Tiempo de preparación
30 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	100 g	1 taza	
Tomate	100 g	1 taza	
Ajo	1 g	1 pizca	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	10 cc	1 cucharada	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en trozos de aproximadamente 3 cm por lado la merluza.
2. En una sartén, añada el aceite y los tacos de merluza, fría los trozos durante 10 minutos.
3. En el mismo sartén aprovechando el aceite en el que se doró la merluza, fría el tomate junto al ajo, el orégano y la sal. Revuelva y fría durante 7 minutos.
4. Posteriormente, triture la mezcla.
5. Finalmente, añada los tacos de merluza en una sartén, cúbralos con la salsa de tomate casera y déjelos cocinar durante 2 minutos.
6. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: Se puede acompañar con arroz primavera, arroz blanco, puré de papas, puré florentino, fideos, papas doradas o ensaladas.

3. ARROZ MARINERO

Aporte Nutricional	
Calorías	317 kcal
Proteínas	19,2 g

Tiempo de preparación
15 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	120 g	¾ taza	
Arroz	40 g	4 cucharadas	
Arvejas	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	10 g	1 cucharada	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	100 cc	½ taza	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Desmenuce el jurel y reserve.
2. Ralle la zanahoria y pique en dados pequeños el pimiento morrón.
3. Gratee el arroz con aceite en una cacerola a fuego medio por 5 minutos (o hasta que este se encuentre de color blanco), posteriormente agregue el agua, la sal, las arvejas, la zanahoria y el pimiento morrón y deje cocinar por 15 minutos.
4. Enfríe el arroz graneado por unos 5 minutos y añada el jurel desmenuzado. Mezcle todos los ingredientes.
5. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

4. CROQUETAS DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	170,3 kcal
Proteínas	20 g

Tiempo de preparación
35 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	100 g	1 taza	
Huevo	15 g	¼ unidad o 1 unidad para 4 personas	
Cebolla	10 g	1 cucharada	
Pan rallado	20 g	2 cucharadas	
Perejil	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

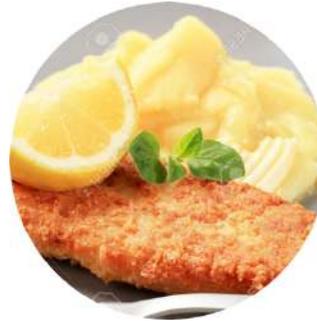
1. Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:
2. Someta la merluza a cocción disolvente a fuego medio por 10 minutos. Luego, desmenuce y reserve.
3. Corte la cebolla en brunoise, pique el perejil finamente y ralle el pan.
4. Agregue la cebolla, aceite y los aliños a una sartén y sofría a fuego medio por 15 minutos. Deje enfriar por 5 minutos
5. En un recipiente añada todos los ingredientes y mezcle todo hasta obtener una masa homogénea y forme las croquetas.
6. Lleve las croquetas al horno por 15 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.
7. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: Se puede acompañar con arroz primavera, puré de papas, puré florentino, fideos o ensaladas.

5. MERLUZA FRITA

Aporte Nutricional	
Calorías	276 kcal
Proteínas	28,3 g

Tiempo de preparación
15 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	150 g	1 ½ taza	
Harina de trigo	10 g	1 cucharada	
Huevo	10 g	¼ unidad o 1 unidad para 4 personas	
Leche en polvo	5 g	1 cucharadita	
Comino	0,5 g	1 pizca	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	30 cc	3 cucharadas	

✓ **Forma de preparación:**

1. Agregue a un bowl la leche, la harina, el huevo, el comino, el orégano y haga un batido.
2. Ponga el aceite a fuego medio y cuando esté caliente tome los trozos de merluza, páselos por el batido, deje escurrir por unos segundos y agréguelos al aceite. Fría 5 minutos por lado (o hasta que cambie de color a dorado).
3. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: Se puede acompañar con arroz blanco, arroz primavera, puré de papas, papas cocidas o ensaladas.

6. MERLUZA A LA PLANCHA

Aporte Nutricional	
Calorías	156 kcal
Proteínas	24 g

Tiempo de preparación
15 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	150 g	1 ½ taza	
Mantequilla	5 g	1 cucharadita	
Pimienta	0,1 g	1 pizca	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Sal	0,5 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

1. Aliñe la merluza con sal, pimienta, ajo y mezcle todo.
2. Disponga los filetes en una plancha, añada la margarina y cocine 5 minutos por lado o hasta que esté dorada.
3. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: *Se puede acompañar con arroz primavera, arroz graneado, puré de papas, puré florentino, fideos o ensaladas.*

7. MERLUZA AL TOMATE

Aporte Nutricional	
Calorías	159,1 kcal
Proteínas	24,5 g

Tiempo de preparación
35 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	150 g	1 ½ taza	
Tomate	30 g	1/3 taza	
Vino blanco	10 cc	1 cucharada	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Ajo	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	0,5 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Aliñe la merluza con sal, vino, ajo y mezcle todo.
2. Pele y corte en rodajas el tomate.
3. Disponga los filetes en el horno, añada el aceite y las rodajas de tomate. Cocine por 30 minutos o hasta que esté dorado.
4. Monte en un plato, decore con el cilantro y sirva inmediatamente.

Nota: *Se puede acompañar con arroz blanco, puré de papás o ensalada surtida.*

8. MERLUZA EN SALSA ATOMATADA

Aporte Nutricional	
Calorías	174,5 kcal
Proteínas	26,7 g

Tiempo de preparación
25 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	150 g	1 ½ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Salsa de tomate	30 g	2 cucharadas	
Albahaca	1 g	1 pizca	
Ajo	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	0,5 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en juliana la cebolla, pele y muela el ajo.
2. Corte la merluza en filetes, aliñe con sal y ajo.
3. Agregue aceite a un sartén, sofría la cebolla por 6 a 8 minutos o hasta que esté dorada, agregue la salsa de tomate y la albahaca.
4. Ponga la merluza sobre la salsa de tomate, tape el sartén y cocine durante 10 a 15 minutos.
5. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: *Se puede acompañar con arroz perla, puré de papás o ensalada surtida.*

9. MERLUZA AL AJILLO

Aporte Nutricional	
Calorías	157 kcal
Proteínas	21 g

Tiempo de preparación
10 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	120 g	1 ¼ taza	
Vino Blanco	50 g	¼ vaso	
Ajo	3 g	1 diente mediano	
Pimienta	0,03 g	1 pizca	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Muela el ajo, pique el cilantro finamente. Reserve.
2. Agregue a una cacerola aceite, sofría el ajo hasta obtener un color dorado.
3. Añada los filetitos de merluza, sal, pimienta y el vino blanco, deje cocinar a fuego medio por 5 a 8 minutos.
4. Monte en un plato, decore con el cilantro y sirva inmediatamente.

Nota: *Se puede acompañar con arroz blanco, puré de papás o ensalada surtida.*

10. CHUPE DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	339 kcal
Proteínas	30 g

Tiempo de preparación
40 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	100 g	$\frac{2}{3}$ taza	
Leche descremada	50 cc	$\frac{1}{4}$ vaso	
Pan	20 g	$\frac{1}{4}$ unidad	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Crema de leche	15 g	1 cucharada	
Queso rallado	10 g	2 cucharaditas	
Vino blanco	50 cc	$\frac{1}{4}$ vaso	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Pimienta	0,03 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique la cebolla en brunoise al igual que el pan, pique el cilantro finamente.
2. Desmenuce el jurel y reserve.
3. Ponga a remojar en un recipiente el pan y añada la leche por unos 5 minutos y reserve.
4. Agregue a una cacerola el aceite, la cebolla, la sal, la pimienta y sofría a fuego medio por 5 minutos (o hasta que esté blanda). Luego añada el jurel, el vino blanco, la crema de leche, el pan rallado y cocine a fuego medio por 5 minutos.
5. Deposite la mezcla en una fuente de greda, agregue el queso rallado encima y lleve a cocción concentrante hasta gratinar el queso.
6. Retire del horno y deje enfriar unos 5 minutos.
7. Monte en un plato, decore con cilantro y sirva inmediatamente.

11. JUREL AL JUGO

Aporte Nutricional	
Calorías	232,5 kcal
Proteínas	29,3 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	120 g	¾ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Ajo	0,5 g	1/6 diente	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	20 cc	2 cucharadas	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Desmenuce el jurel y reserve.
2. Corte la cebolla en brunoise, ralle la zanahoria y muele el ajo.
3. Agregue a una cacerola el aceite, la cebolla, la zanahoria, el ajo molido, el orégano y sofría a fuego medio por 5 minutos. Posteriormente agregue los filetitos de jurel, la sal, el agua y lleve a cocinar a fuego medio por 5 a 8 minutos.
4. Monte en un plato y sirva.

Nota: Se puede acompañar con arroz blanco, arroz primavera, papas cocidas, papas doradas o puré florentino o ensaladas.

12. MERLUZA ARVEJADA

Aporte Nutricional	
Calorías	185,1 kcal
Proteínas	27,6 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Merluza	150 g	1 ½ taza	
Arvejas	20 g	2 cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Ajo	3 g	1 diente mediano	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	20 cc	2 cucharadas	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique la merluza en filetes pequeños.
2. Pele y corte la cebolla en brunoise, la zanahoria en rodajas delgadas y muele el ajo.
3. Agregue a una cacerola el aceite, la cebolla, la zanahoria, el ajo, el orégano y sofría a fuego medio por 5 minutos. Luego añada la merluza, las arvejas, la sal, y el agua. Continúe cocinando por 10 minutos.
4. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: Se puede acompañar con arroz blanco, arroz graneado, papas cocidas, puré de papas, puré mixto o ensaladas.

13. BUDÍN DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	324 kcal
Proteínas	32 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	100 g	2/3 taza	
Leche descremada	50 cc	1/4 taza	
Pan marraqueta	20 g	1/4 unidad	
Huevo	30 g	1/2 unidad	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Ajo	1 g	1 pizca	
Orégano	1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Desmenuce el jurel y agregue a un recipiente.
2. Pele y pique la cebolla en brunoise al igual que el pan, ralle la zanahoria y muele el ajo.
3. Agregue a una sartén el aceite, la cebolla, la zanahoria, el jurel, el orégano y cocine a fuego medio por 5 minutos.
4. Al mismo tiempo agregue a una budinera de vidrio (u otra similar) el pan y la leche. Mezcle y deje remojar por 5 minutos. Luego añada el sofrito. Mezcle todo hasta obtener una masa homogénea y asegúrese que quede pareja en la budinera.
5. Posteriormente bata el huevo, agréguelo sobre la mezcla y lleve a cocción concentrante por 10 minutos (o hasta que esté dorado).
6. Retire del horno, porcione, monte en un plato y sirva inmediatamente.

14. ESTOFADO DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	338 kcal
Proteínas	29 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	100 g	$\frac{2}{3}$ taza	
Papa	100 g	$\frac{3}{4}$ taza	
Espinaca	50 g	1 taza	
Zapallo camote	50 g	$\frac{1}{3}$ taza	
Cebolla	40 g	4 cucharadas	
Zanahoria	40 g	4 cucharadas	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	1 g	1 pizca	
Agua	200 cc	1 taza	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte el jurel en filetitos y reserve.
2. Pele y pique la cebolla en pluma, la papa y el zapallo en brunoise, ralle la zanahoria y pique la espinaca finamente.
3. Agregue a una cacerola el agua, sal y lleve a cocción disolvente la cebolla, la zanahoria, la papa, el zapallo a fuego bajo por 20 minutos.
4. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

15. ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE

Aporte Nutricional	
Calorías	160 kcal
Proteínas	20,8 g

Tiempo de preparación
35 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	100 g	1 taza	
Salsa de tomate	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Huevo	10 g	¼ unidad o 1	
Harina de trigo	10 g	1 cucharada	
Perejil	1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	0,5 g	1 pizca	
Agua	100 cc	1 taza	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pele y ralle la cebolla y la zanahoria, pique el perejil finamente.
2. Pique la merluza en trozos pequeños y reserve.
3. Agregue a una cacerola la merluza, lleve a cocción disolvente a fuego medio por 10 minutos. Deje escurrir el agua y desmenuce.
4. Al mismo tiempo agregue a una sartén aceite, cebolla, zanahoria, sal y cocine a fuego medio por 5 minutos.
5. Agregue a un recipiente el sofrito, la merluza, el huevo y la harina. Mezcle hasta formar una masa. Luego forme las albóndigas y lleve a cocción concentrante junto con la salsa de tomate por 10 minutos
6. Retire del horno, monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: Se puede acompañar con arroz blanco, arroz primavera, puré de papas, papas cocidas o ensaladas.

16. ESCALOPAS DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	334,1 kcal
Proteínas	24 g

Tiempo de preparación
120 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	100 g	1 taza	
Pan hallulla	40 g	½ unidad	
Huevo entero	25 g	½ unidad	
Ajo	0,5 g	1/6 diente	
Perejil	0,5 g	1 pizca	
Pimienta	0,5 g	1 pizca	
Jugo de limón	5 cc	1 cucharadita	
Aceite de maravilla	10 cc	1 cucharada	
Sal	0,5 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la merluza en filetes, aliñe con sal, pimienta y jugo de limón (deje en adobo por 1 hora aproximadamente).
2. Ralle el pan, pique finamente el perejil y muele el ajo.
3. Mezcle el pan rallado con el perejil picado y ajo molido. Posteriormente pase la merluza por esta combinación.
4. Bata el huevo y pase los filetes de merluza por el batido, luego apañe (presionar para adherir bien).
5. Caliente el aceite y fría las escalopas por 3 a 5 minutos por lado.
6. Retire y deje reposar en una fuente con papel absorbente.
7. Monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: Se puede acompañar con arroz blanco, arroz primavera, puré de papas, papas cocidas o ensaladas.

17. HAMBURGUESAS DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	290 kcal
Proteínas	29 g

Tiempo de preparación
30 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Jurel	100 g	$\frac{2}{3}$ taza	
Huevo	20 g	$\frac{1}{2}$ unidad	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	15 g	1 $\frac{1}{2}$ cucharadas	
Ajo	1 g	$\frac{1}{4}$ diente	
Pan rallado	20 g	2 cucharadas	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Orégano	0,1 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte la cebolla en dados pequeños, ralle la zanahoria, pique el cilantro finamente, muele el ajo.
2. En un bowl mezcle todos los ingredientes y agregue la sal, cilantro y orégano.
3. Incorpore el pan rallado hasta que quede la consistencia adecuada.
4. Para finalizar con la ayuda de una cuchara, saque una porción de la mezcla y dele la forma de hamburguesa.
5. Lleve las hamburguesas a cocción concentrante por 6 a 8 minutos o hasta cuando estén doradas y crujientes.
6. Retire del horno, monte en un plato y sirva inmediatamente.

Nota: Se puede acompañar con arroz blanco, arroz primavera, puré de papas, papas cocidas, papas doradas o ensaladas.

18. ESCABECHE DE MERLUZA

Aporte Nutricional	
Calorías	226,5 kcal
Proteínas	19,2 g

Tiempo de preparación
60 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	100 g	1 taza	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Laurel	0,05 g	1 pizca	
Vinagre	20 cc	2 cucharadas	
Harina de trigo	10 g	1 cucharada	
Pimienta	0,5 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	20 cc	6 cucharaditas	
Sal	0,5 g	Una pica	
Agua	100 cc	½ taza	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Corte en medallones la merluza de aproximadamente en 2 cm de grosor.
2. Corte la cebolla en pluma y zanahoria en rodajas delgadas.
3. Pase por la harina y fría los medallones (disponer los medallones fritos en una fuente).
4. En el mismo aceite, agregue la cebolla y la zanahoria (por unos 5 minutos).
5. Agregue a una olla las verduras ya fritas en conjunto con el vinagre, laurel, pimienta y lleve a cocción disolvente (en agua) por 10 minutos y vacíe sobre los medallones de merluza.
6. Monte en un plato y sirva.

*Se recomienda servir al día siguiente para que el pescado se impregne bien y esté más sabroso.

Nota: Se puede acompañar con arroz blanco, arroz primavera, puré de papas, papas cocidas o ensaladas.

19. MERLUZA EN SALSA DE ENELDO

Aporte Nutricional	
Calorías	151 kcal
Proteínas	22 g

Tiempo de preparación
30 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	120 g	1 ¼ taza	
Zanahoria	50 g	5 cucharadas	
Cebolla	50 g	5 cucharadas	
Laurel	0,05 g	1 pizca	
Eneldo	1 g	1 pizca	
Vinagre	20 cc	2 cucharadas	
Agua	100 cc	½ taza	
Harina de trigo	20 g	2 cucharadas	
Pimienta	0,5 g	1 pizca	
Sal	0,5 g	1 pizca	
Mantequilla	20 g	2 cucharadas	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pele y muele el ajo, separe las ramas de eneldo fresco dejando en porciones más pequeñas.
2. Corte en filetes la merluza y salpimente los filetes de merluza a gusto.
3. Lleve los filetes de merluza al horno por 20-25 minutos a una temperatura de 180°C.
4. Para la salsa, en una cacerola derrita la mantequilla a fuego medio-bajo. Agregue el ajo molido y cocinar por un minuto. Agregar la harina mientras revuelve con un batidor manual previniendo que se formen grumos. Gradualmente agregue la crema, la mostaza y eneldo. Salpimentar al gusto.
5. Retire del horno la merluza
6. Monte en un plato y sirva con la salsa.

Nota: se puede acompañar con arroz blanco, arroz graneado, puré de papas fideos o ensalada.

20. MERLUZA A LA MARINERA CON CREMA AÑOS DORADOS

Aporte Nutricional	
Calorías	372 kcal
Proteínas	30 g

Tiempo de preparación
20 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Merluza	100 g	1 taza	
Surtido para caldillo	25 g	¼ taza	
Crema de Verduras	50 g	5 cucharadas	
Zanahoria	20 g	2 cucharadas	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Pimiento morrón rojo	5 g	1 cucharadita	
Mantequilla	5 g	1 cucharadita	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Sal	0,5 g	1 pizca	
Agua	250 cc	1 ¼ taza	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Troce en filetes la merluza, pique finamente la cebolla y el cilantro, en tanto que pique la zanahoria y el pimiento morrón en juliana.
2. Adobe la merluza con el orégano, y una pizca de sal, luego en un sartén con mantequilla dore junto con la cebolla, zanahoria y el pimiento (5 minutos aproximadamente).
3. Licue los mariscos surtidos con la crema de verduras años dorados previamente disuelta en 1 taza de agua hervida.
4. Bañe la merluza con la salsa, acompañe esta preparación con alguna otra receta, puede utilizar las opciones de sugerencia en la nota.
5. Monte en un plato, decore con cilantro y sirva inmediatamente.

Nota: En reemplazo de papas se puede acompañar con arroz primavera, puré de papas o ensaladas.

21. CAZUELA DE ALBÓNDIGAS DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	372 kcal
Proteínas	20 g

Tiempo de preparación
60 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	____ Personas
Albóndigas			
Jurel	50 g	1/3 taza	
Huevo	10 g	1/4 unidad o 1 unidad para 4 personas	
Pan marraqueta	20 g	1/4 unidad	
Orégano	0,5 g	1 pizca	
Perejil	1 g	1 pizca	
Harina de trigo	10 g	1 cucharada	
Sal	0,5 g	1 pizca	
Sopa de cazuela			
Papa	100 g	3/4 taza	
Zapallo	50 g	1/3 taza	
Zanahoria	10 g	1 cucharada	
Pimiento morrón rojo	5 g	1 cucharadita	
Cebolla	10 g	1 cucharada	
Arroz	15 g	1 1/2 cucharada	
Apio	1 g	1/4 cucharadita	
Perejil	1 g	1 pizca	
Cilantro	1 g	1 pizca	
Aceite de Maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	3 g	1 pizca	
Agua	500 cc	2 tazones	

✓ **Forma de preparación:**

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Pique la cebolla, el pimiento morrón y la zanahoria en juliana, el zapallo (dejando su cáscara) y la papa en dados, pique finamente el perejil y el apio.
2. Remoje la miga de pan marraqueta en la bebida láctea años dorados (25 g de polvo para 200 cc de agua caliente).

3. Desmenuce el jurel y mezcle con la crema de verduras años dorados, la miga de pan remojada, el huevo, orégano, perejil y sal. Redondee las albóndigas (2 unidades aproximadamente) y rebóselas en la harina.
4. Proceda a saltear la cebolla, el pimiento morrón y la zanahoria por 3 minutos.
5. Lleve a cocción disolvente: el arroz, el zapallo y las papas y agregue las albóndigas.
6. Cuando las albóndigas lleven 5 minutos de cocción adicione las verduras del complemento salteado, el perejil y apio. Mantenga la preparación 10 minutos más hirviendo.
7. Monte en un plato, decore con cilantro y sirva inmediatamente.



22. CHARQUICÁN DE JUREL

Aporte Nutricional	
Calorías	430 kcal
Proteínas	36 g

Tiempo de preparación
60 minutos aprox.



Ingredientes	1 persona	Medidas caseras	Personas
Jurel	120 g	¾ taza	
Papa	200 g	1 ¾ taza	
Cebolla	20 g	2 cucharadas	
Zanahoria	15 g	1 ½ cucharadas	
Pimiento morrón rojo	15 g	1 ½ cucharadas	
Choclo	20 g	2 cucharadas	
Zapallo	15 g	2 cucharadas	
Porotos verdes	20 g	¼ taza	
Acelga	10 g	¼ taza	
Ajo	2 g	1 pizca	
Aceite de maravilla	3 cc	1 cucharadita	
Sal	2 g	1 pizca	
Agua	150 cc	¾ taza	

✓ Forma de preparación:

Luego de realizar las operaciones de limpieza de las verduras:

1. Deje enteros los lomos de jurel y aparte el jugo.
2. Pique en cubos la cebolla, zanahoria y el pimiento morrón.
3. Realice el sofrito con las verduras mencionadas anteriormente.
4. Al sofrito añada el jugo del jurel que se dejó reservando con anterioridad.
5. Espere unos 2 minutos aproximadamente a que el jugo y el sofrito se impregne con los sabores y añada las papas peladas y picadas en cubos medianos.
6. Luego añada el zapallo picado en cubos de igual manera, el choclo y el poroto verde.
7. Añada el agua hervida hasta tapar las verduras y deje cocinar por 25 a 30 minutos.

- 8.** Pasados 10 minutos luego de añadir el agua agregue los lomos de jurel enteros hasta que pase el tiempo antes mencionado.
- 9.** Retire del fuego.
- 10.** Monte en un plato y sirva inmediatamente.







Porque juntos somos motor de la economía regional



Desde pesquero Don Tito le mandamos un afectuoso saludo a los abuelitos.



Deja un mensaje a nuestros adultos mayores



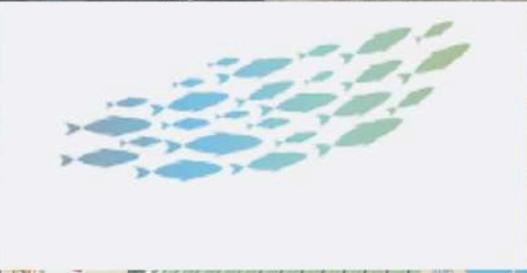
¿Sabías que? El 90% de las conservas de jurel del país se producen en Coronel



EN +180 Apoyamos a más de 370 PYMES.



"Innovación para un océano sostenible"



Los pescadores industriales del Biobío estamos comprometidos

