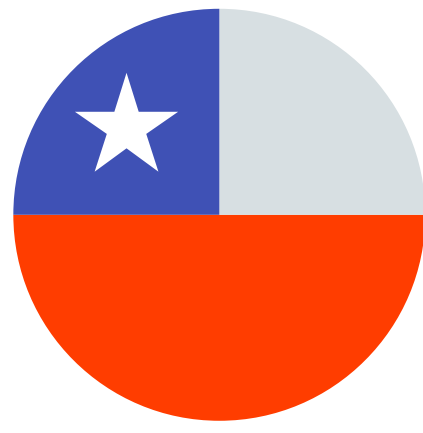
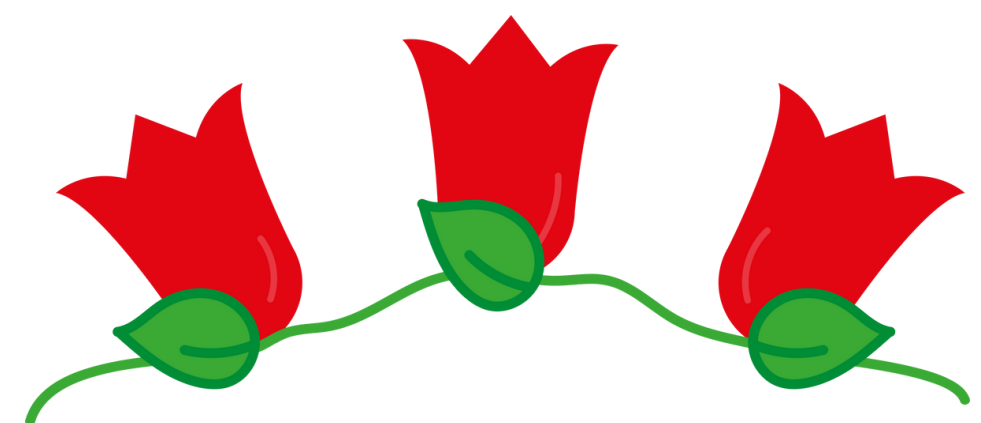
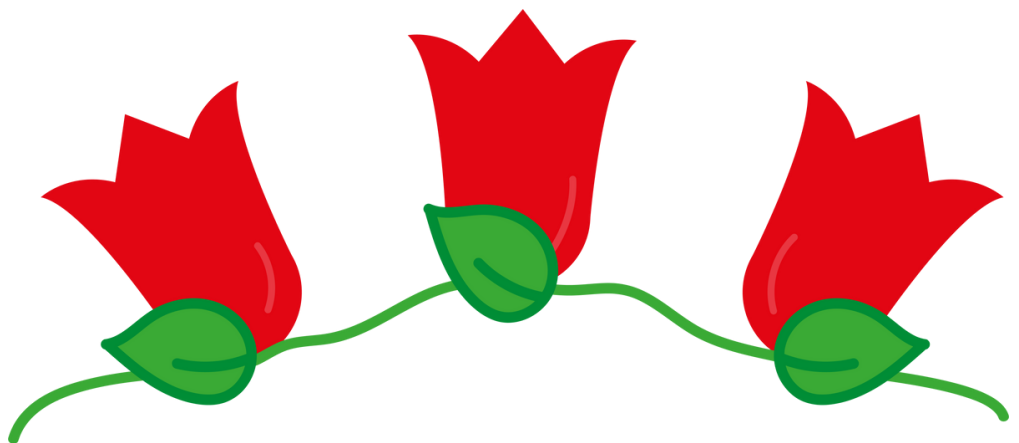
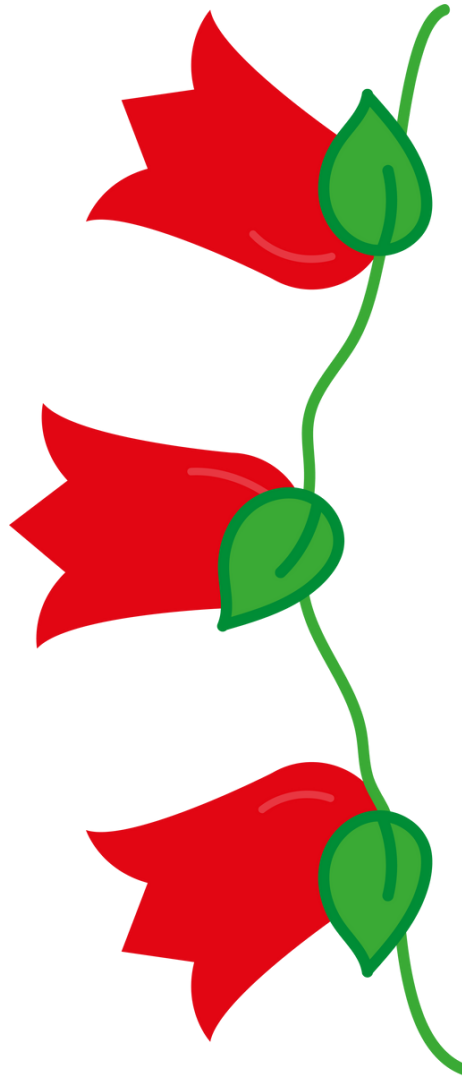
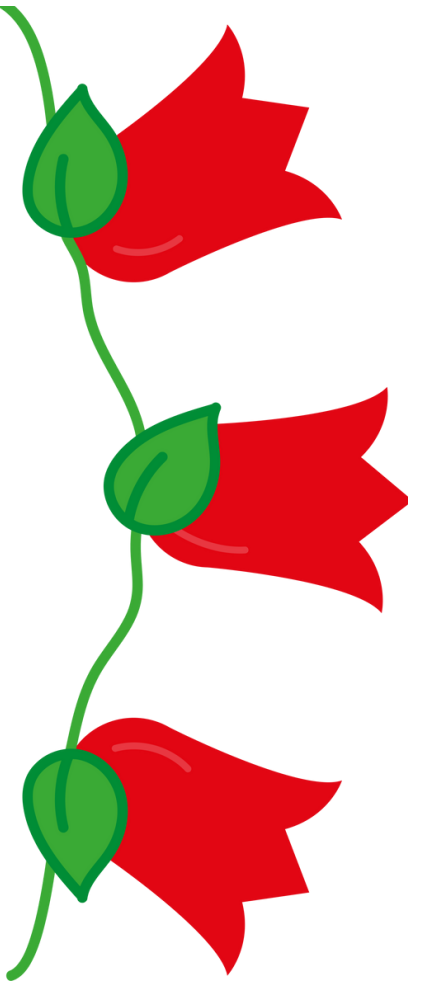


**¡¡¡Por un 18 más  
sustentable!!!**

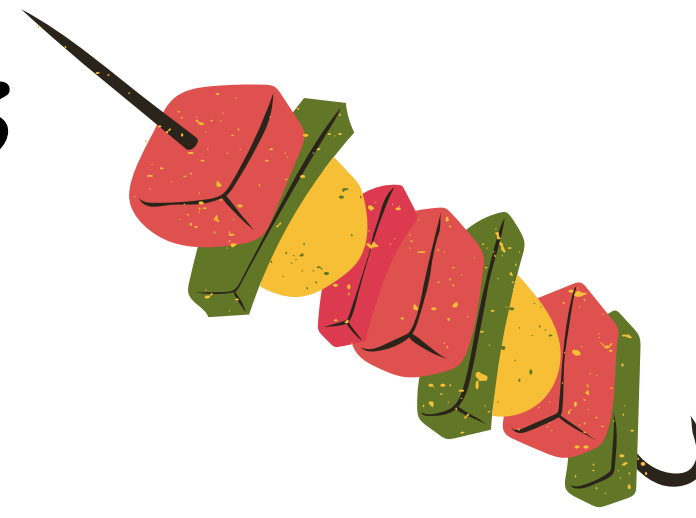


**Revisa las  
recomendaciones**



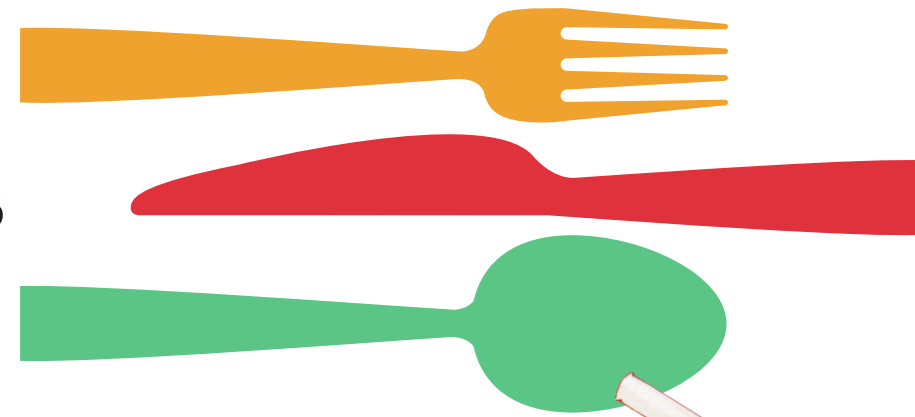
# Algunas ideas

Elige productos locales y de temporada para respetar sus ciclos y favorecer la economía local.



**Consume menos carnes, y más verduras**

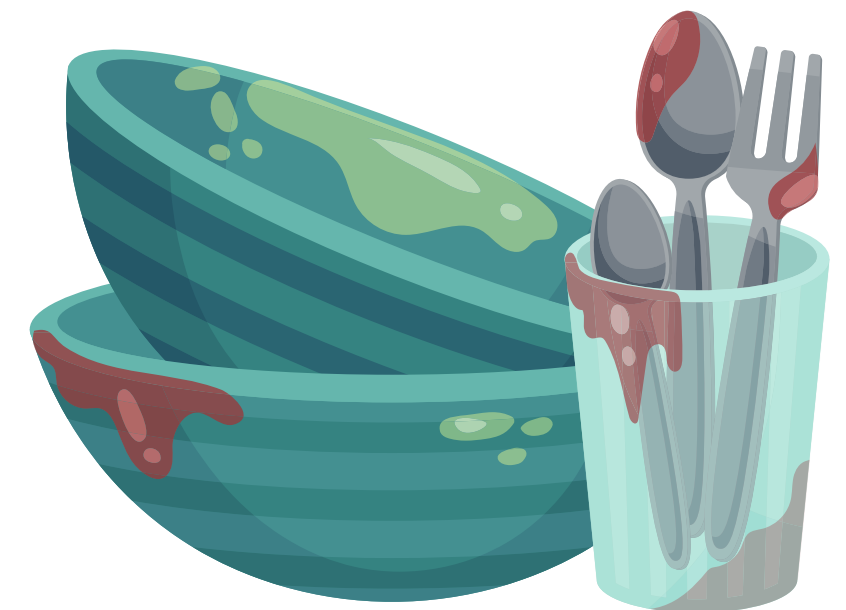
Si vas a celebrar en otro lugar, lleva tus cubiertos



Que el terremoto sea sin bombilla o con una reutilizable



En lugar de vasos y platos desechables, prefiere siempre loza.



## Más ideas

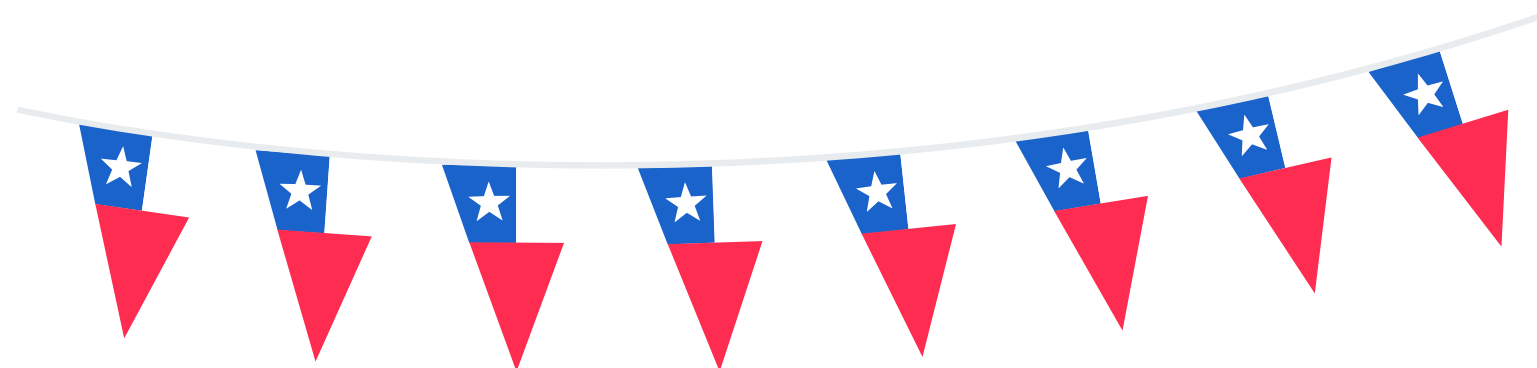
Que tu volantín sea de papel



Compra sólo lo que sea esencial.  
Elabora una lista de la compra  
consciente para no comprar de  
más.



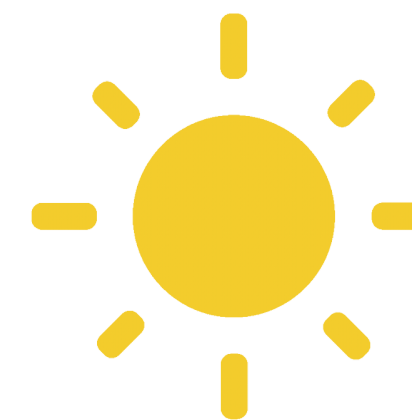
Elige un menú sustentable.  
¡A continuación encontrarás  
muchas ideas!



Que tu parrilla sea  
eléctrica y no a carbón



Prefiere celebrar al aire libre y de  
día. La idea es aprovechar al  
máximo la luz natural.







# Recetas saludables

## EMPOLVADOS SALUDABLES

### INGREDIENTES:

- 5 huevos (separar clara de yema)
- 1 pizca sal
- 3/4 taza azúcar flor light (leche descremada en polvo + tagatosa)
- 1 1/2 taza harina
- Manjar
- 1 cucharada polvos de hornear

### PREPARACIÓN:

1. Batir las claras con pizca de sal hasta conseguir una espuma firme.
2. Añadir azúcar flor light (la haces mezclando leche en polvo y tagatosa).
3. Agregar las yemas y seguir batiendo.
4. Añadir harina y mezclar todo hasta obtener una mezcla uniforme.
5. Poner la mezcla en una manga o bolsa plástica limpia y hacer círculos sobre la lata del horno (cuida de ponerlos separados para que no se peguen unos con otros).
6. Hornear por 12-15 minutos a 180°
7. Una vez fríos rellenar con manjar y espolvorear azúcar flor light.





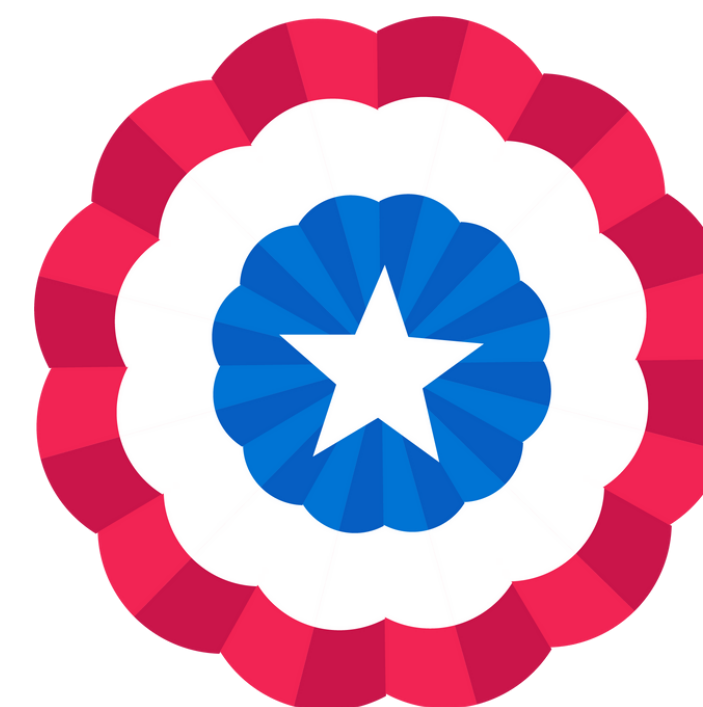
# MOTE CON HUESILLO

## PREPARACIÓN:

1. Lava bien los huesillos y déjalos en remojar en abundante agua por 5 horas para que se hidraten.
  - En la misma agua de remojo, pon a cocer los huesillos con la chancaca y la cáscara de naranja hasta que hiervan, mantén la cocción por 45 minutos.
  - Una vez transcurridos los 45 minutos, agrega el azúcar y deja hervir por otros 45 minutos, retira del fuego y ponlo a enfriar.
  - En otra olla, hierva el mote con abundante agua durante 30 minutos o hasta que esté lo suficientemente blando. Después colar y dejar enfriar.
  - Al momento de servir, añade el mote en el fondo del vaso, luego agrega los huesillos y rellena con jugo

## INGREDIENTES:

- 250 g. de huesillos (duraznos deshidratados)
- 250 g. de mote de trigo
- 100 g. de azúcar
- 75 g, de chancaca
- 1 ramita de canela
- Cáscara de naranja



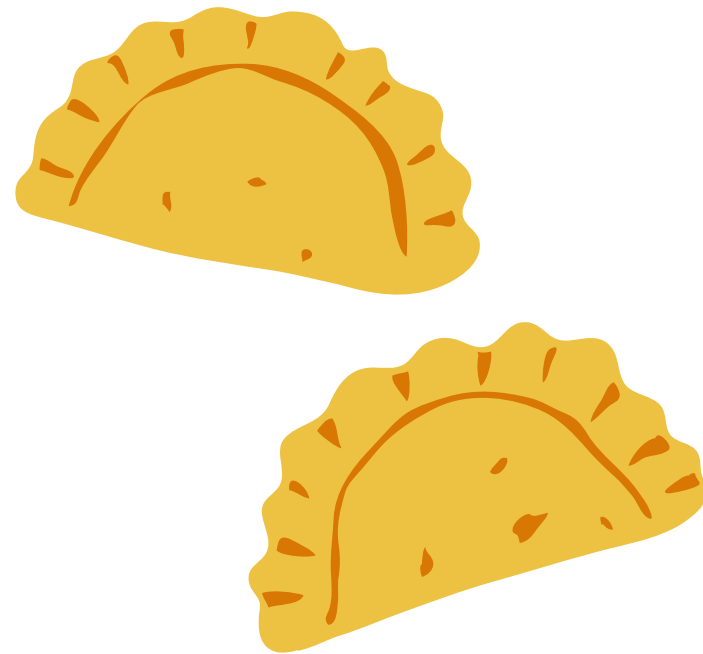
# EMPANADA DE PINO DE SOJA Y CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 500gr de harina
- 15ml de aceite de oliva
- Sal a gusto
- 200ml de agua tibia

## PREPARACIÓN MASA:

Cernir la harina y mezclar todos los ingredientes en un bowl. Mezclar todos los ingredientes y amasar por 15 minutos hasta que la masa esté homogénea. Luego reservar en papel film en el refrigerador por unos 30 minutos. Después estirar y cortar. Dar forma a gusto. Pincelar con agua.



## INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 3 cebollas
- 400gr de champiñones
- 200gr de proteína de soja
- 12 aceitunas
- Ají color
- Merkén
- Comino
- Pimienta y pimienta
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Orégano
- 3oz de vino tinto o blanco

## PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en cuadrados pequeños y sofreír con el aceite de oliva. Agregar sal a gusto. Una vez que la cebolla esté blanda, agregar los champiñones cortados en cuadrados junto con el ajo y revolver. Mientras poner la carne de soja en un bowl con comino y sal, agregar agua hasta cubrir la soja.

Después de siete minutos los champiñones están listos. Agregar la carne de soja, revólver los ingredientes, agregar orégano, merquén, pimienta, y “toque” de comino y el vino. Dejarlos cocinar por cinco minutos, agregar agua si se seca.

Una vez listo, estirar la masa, cortarla en discos de 15 a 20 centímetros y rellenar. Luego cerrar formando unos flequillos para que no se abra la masa.

Si sientes la masa muy dura, agrega agua, si se pasó de agua, agregue un poco más de harina.

# Churrascas

## INGREDIENTES BASE:

- 5 tazas de harina
- 5 cucharadas de aceite
- Agua (cantidad suficiente para que se forme una masa, 100 a 150 ml.)

## PREPARACIÓN CHURRASCAS:

1. Mezclar los ingredientes hasta formar una masa compacta que no se pegue en las manos.
2. Formar bolitas en la palma de la mano y aplastar para formar discos delgados.
3. Calentar un sartén (sin aceite) y cocinar 1 minuto por lado cada masa en el sartén tapado.

