



Porque creemos que vivir estas fiestas de manera consciente con el medio ambiente es posible, te queremos entregar contenido interesante para que puedas revisar y compartir con la familia y amistades.

Biblioteca CRA/Pingüiteca

El 18 de septiembre de 1810 Chile dio el primer paso para obtener su independencia

Mostrar amor y respeto por la tierra en la que habitamos es una de las formas más significativas de celebrar y honrar su nacimiento, historia y cultura de la que todas y todos somos parte activa.



Algunos datos para celebrar este 18 más sustentable.

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

Consume menos carne

Si vas a celebrar en otro lugar, lleva tu cubierto.



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

Que el terremoto sea sin bombilla o con una reutilizable.



Que tu volantín sea de papel

Que tu parrilla sea eléctrica y no a carbón



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



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

SIGUE!!! VIENEN RECETAS, AHORA.

Empanadas saludables

INGREDIENTES DE 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
- Una pizca de pimienta
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharas de aceite de oliva
- Orégano
- 3oz de vino tinto o blanco



PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en cuadros 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 pone la carne de la 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 revolver 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 1 a 2 centímetros y rellenar. Luego cerrar formando unos flequillos para que nos abra la masa.

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

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



INGREDIENTES:

- 250 g. de huesillos (duraznos deshidratados)
- 250 g. de mote de trigo
- 100 g. de azúcar
- 75 g. de chancaca
- cascarita de naranja

1. Lava bien los huesillos y déjalos en remojar en abundante agua por 5 horas para que se hidraten.

2. 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.
3. Una vez transcurridos los 45 minutos, agrega el azúcar y deja hervir por otros
4. 45 minutos, retira del fuego y ponlo a enfriar.
5. En otra olla, hierva el mote con abundante agua durante 30 minutos o hasta que esté lo suficientemente blando. Después colar y dejar enfriar.
6. Al momento de servir, añade el mote en el fondo del vaso, luego agrega los huesillos y rellena con jugo