

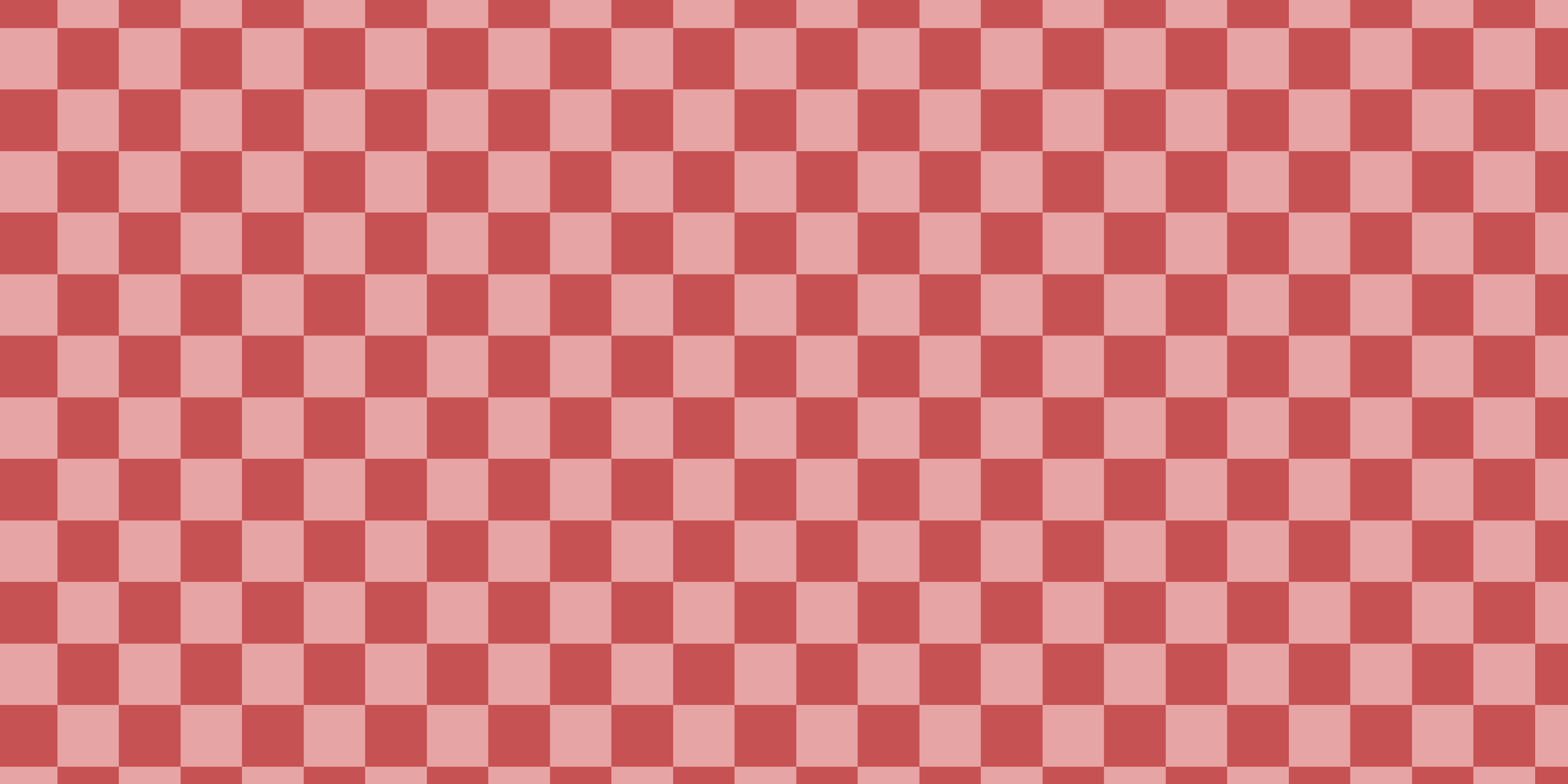
Entre ollas y Cuentos

Historias y recetas
para niñas y niños

“Entre Ollas y Cuentos” es un libro mágico donde los alimentos hablan, sueñan y viven aventuras increíbles. En sus páginas encontrarás historias llenas de fantasía, con verduras capaces de montar una fiesta, pasteles que cambian de sabor e incluso sopas que esconden antiguos secretos.

Pero eso no es todo... ¡también trae ricas recetas para que puedas cocinar en casa lo que lees en cada historia! Es un libro para imaginar, reír, aprender y ensuciarse las manos en la cocina.





Escuelas de Gastronomía, Desarrollo Social y Educación
y Arte e Industrias Creativas AIEP



ENTRE OLLAS Y CUENTOS: Historias y recetas para niñas y niños.

Textos: Luz Hun Romero, Nicolás Gagliardi, Mariela Damke, Pía Barros, Paola Bejarano.

Cuentos: Carolina Bustamante, Jackelyn Márquez, Mariely Vergara, Briyin Balboa, Hilary Riesco, Isabela Balcazar, Krishna Ramos, Génesis Sepúlveda, Daniela Bordón, Maxine Oyarzún, Minerva Choque, Paula Vaca, Karina Mandiola, Martina Riquelme, Mily Pardo, Janet Rodriguez, Mailyn Calderón, Elizabeth Osorio, Olga Cortés, Patricia Guerra, Rosa Cayo, Evelyn Gamboa, Valeria Vargas, Daniela Arancibia, Antonia Feliú, Guisella Zúñiga, Maryuri Palacios, Kelin Rojas, Antonia Campos, Karla Morales.

Ilustraciones: Priscila Olivares, Sofía Ortíz, Katherine Díaz, Luis Cerda y Millaray Cortés

Diseño y maquetación: Priscila Olivares

Reservados los derechos de todos los materiales gráficos, ilustraciones y textos contenido en este libro. El contenido de esta obra está protegido por la ley, que establece penas de prisión y/o multas además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte una obra literaria, artística o científica, fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la respectiva autorización del titular de los derechos.

Libro de edición chilena.

Impreso en Chile, en el mes de diciembre de 2025.

Prólogo

La lectura, es una práctica que está presente en la diversidad de espacios culturales (convencionales y no convencionales), entendiendo que puede relacionarse con experiencias de otros oficios, disciplinas artísticas, temáticas y/o géneros literarios.

Tal es el caso de las **EXPERIENCIAS LECTORAS: MÁS ALLÁ DE LEER**, iniciativa regional que mediante de la creación y desarrollo participativo de un libro, busca promover conexiones, experiencias significativas y articulación multidisciplinaria más allá de la lectura en sí, utilizando al libro como un objeto que aúne el interés inicial de conocer su contenido, con su posterior lectura por medio de una mediación guiada.

Un ejemplo es la iniciativa **GASTRONOMÍA LECTORA** y el libro **"ENTRE OLLAS Y CUENTOS"**, proyecto que articula el fomento lector y la creación, vinculados con el diseño (en la creación editorial), la gastronomía (investigación y desarrollo de recetas) y la educación parvularia (creación de cuentos), poniendo

en valor la creación participativa y colectiva, integrando procesos de investigación en el territorio, lectura en grupos, creación editorial y cocina en vivo, promoviendo así el fomento lector desde instancias no convencionales, desde la economía creativa y el ecosistema regional del libro, el trabajo colaborativo entre **AIEP ANTOFAGASTA** y el **MINISTERIO DE LAS CULTURAS, LAS ARTES Y EL PATRIMONIO, REGIÓN DE ANTOFAGASTA**, generando espacios formativos, promoviendo la creación desde diferentes disciplinas artísticas desde el fomento lector y con una mirada desde el territorio regional.

Área Fomento del Libro y la Lectura
Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio
Región de Antofagasta



En Antofagasta, las historias de la cocina y los sabores de nuestra tierra se fusionan en un proyecto educativo único. Este libro, "Entre Ollas y Cuentos", es un reflejo de la esencia de AIEP: una colaboración entre estudiantes de Diseño Gráfico, Gastronomía y Desarrollo Social que busca formar profesionales con una visión compartida de futuro, listos para aportar al desarrollo de su región.

Aquí, la comida se convierte en un puente. No solo se trata de nutrir el cuerpo, sino de alimentar la mente y el alma. Las recetas que presentamos son un pretexto para invitar a la lectura y promover una vida sana, rescatando la magia inherente de la cocina. Cada plato es un cuento, un hechizo de sabor que busca inspirar la imaginación y el bienestar.

Este es un libro vivo, hecho por y para la comunidad. Cada receta lleva consigo la huella de una mano, de una idea compartida, de un sueño colectivo. Es un testimonio de que cuando trabajamos

juntos, la magia no solo se encuentra en los cuentos, sino también en las ollas. Queremos expresar nuestra profunda gratitud a quienes guiaron este proyecto con su inquebrantable vocación de servicio y liderazgo. A Pía Barros, Mariela Damke y Paola Bejarano, jefas de escuela de AIEP Antofagasta. Más allá de sus títulos, son educadoras innatas que inspiran la formación de profesionales comprometidos.

Su dedicación, su paciencia y su fe en cada uno de nosotros hicieron posible este sueño. Ellas creyeron en la fuerza de la colaboración y en la capacidad de nuestros estudiantes para dejar una huella en nuestra sociedad.

Este libro también es un homenaje a los estudiantes que se sumaron con entusiasmo a este viaje. Su creatividad, pasión y el compromiso con cada detalle hicieron que este proyecto se convirtiera en una realidad palpable. Ellos y ellas son la prueba de que el aprendizaje es más poderoso cuando nace de la curiosidad y el deseo de crear algo significativo para su comunidad. Cada receta, cada dibujo y cada historia en este libro es el resultado de su esfuerzo y dedicación.

Te invitamos a sumergirte en estas páginas, a saborear cada relato y a compartir esta magia con quienes más quieres, porque la comida sabe mejor cuando se disfruta en compañía.

"Entre Ollas y Cuentos" es más que un recetario; es una herramienta para aprender de forma colectiva, demostrando que la mejor educación se construye en equipo.



Luz Hun Romero
Directora Sede Antofagasta
AIEP



Palabras de las jefas de escuela

“La creación compartida es la esencia que transforma el aprendizaje en experiencia. Cada esfuerzo, cada idea puesta en común, se traduce en logros que inspiran y nos recuerdan por qué trabajamos juntos. La pedagogía, al igual que la gastronomía y la hospitalidad, es un acto de confianza en el talento de nuestros estudiantes y en la magia que surge cuando se conectan saberes.

Ver plasmado en este proyecto el entusiasmo, la creatividad y la dedicación de quienes participaron, es motivo de orgullo. El 'Cuento-Recetario' es más que un libro: es el resultado de un viaje donde se entrelazaron sabores, historias y sueños, dando vida a una obra que cautivará a quienes la disfruten.

Ese es el verdadero valor de la formación: aprender haciendo, aprender creando, aprender compartiendo. Hoy celebramos a nuestros estudiantes, porque en ellos se refleja el futuro de nuestra vocación.”

Pía Barros Spröhnle
Jefe de Escuela de Gastronomía, Hotelería y Turismo

“La magia de la creación colectiva, es una muestra indiscutible del trabajo en equipo, los resultados de un trabajo bien hecho es lo que da satisfacción por el esfuerzo invertido, la pedagogía es un acto de fe en donde apostamos a las metas logradas por los estudiantes, el deleite de ver la sonrisa de un niño leyendo un cuento con una bella ilustración, no tiene precio.

Esa felicidad se llama vocación... y eso es lo que se rescata en el equipo que ha trabajado este proyecto de “Cuento-Recetario”, que disfrutarán desde su portada hasta la contratapa que se diseñó con cariño y dedicación, después de todo un recorrido por distintos sabores y una gran imaginación.”

Mariela Damke Contreras
Jefa de Escuela de Arte e Industrias Creativas

“Este libro no es solo un libro de cuentos, es el reflejo de nuestras estudiantes de la carrera de Técnico en Educación Parvularia 1 y 2 básico, quienes a través de una receta se atrevieron a soñar historias, personajes y mundos que tocarán el corazón y la imaginación de los niños y niñas que lean estos relatos.

Como Escuela de Desarrollo Social y Educación estamos muy orgullosos de este trabajo que unió los esfuerzos de tres escuelas Gastronomía y Artes e Industrias creativas del Instituto Profesional AIEP.

Estamos convencidos que este libro se convertirá en una fuente de inspiración, aprendizaje y colaboración para los estudiantes y la comunidad Antofagasta.”

Paola Bejarano Córdova
Jefa de Escuela de Desarrollo Social y Educación





El proyecto **Entre Ollas y Cuentos** es un claro ejemplo de este espíritu. Nace en AIEP Antofagasta como un esfuerzo interescuelas que reúne a Gastronomía, Desarrollo Social y Educación, y Arte e Industrias Creativas, en un trabajo colectivo con docentes, estudiantes y actores externos. El resultado es un libro que combina 15 cuentos ilustrados y 32 recetas elaboradas con productos de la canasta JUNAEB, promoviendo la lectura, la cocina en familia y la valoración del patrimonio cultural.

“La Vinculación con el Medio es una función misional que nos permite articular la pertinencia local con la disciplina, generando respuestas y soluciones de manera coconstruida. AIEP ha asumido este compromiso como parte de su identidad, entendiendo que la formación técnica y profesional de nuestros estudiantes debe estar siempre conectada con el territorio, con sus comunidades y con sus desafíos.”

Este proyecto, apoyado por la Seremi de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, refleja el propósito de Cultura AIEP: democratizar el acceso a instancias culturales, preservar el patrimonio material e inmaterial y fortalecer la sostenibilidad y la equidad de género desde la experiencia formativa.

Entre Ollas y Cuentos nos recuerda que la cultura se construye en comunidad, en diálogo permanente entre tradición, creatividad y territorio. Una obra que aporta valoración, reconocimiento y visibilidad a las voces y sabores de la región.”

Nicolas Gagliardi
Director Nacional Vinculación con el Medio - AIEP

El pan dulce y el panadero

“Había una vez un panadero el cuál su hora favorita era la hora de cenar, ya que le encantaba mucho el pan, ¡Era su cosa favorita en el mundo! Pero algo estaba mal...

En los últimos días había tenido muchas ganas de comer algo dulce para la cena, pero aún quería comer pan. Entonces se le ocurrió una magnífica idea... ¡Haría que el pan fuera dulce!

Trató añadiéndole más harina, pero no funcionó... trató añadiéndole más sal, pero no funcionó... trató con más agua, pero no funcionó...

Casi pensó que ya no habría solución hasta que se le ocurrió ¿Qué pasaría si le pusiera más cosas dulces?

Entonces con mucha emoción le añadió miel y lo decoró con muchas frutas dulces y deliciosas.

Y después de tanto tratar, ¡por fin lo había logrado! Y así fue como el panadero creó el pan dulce perfecto para comer a su hora favorita, la cena.”

Escrito por Maxine Oyazún y Minerva Choque

Pan dulce

Receta de Jakelin Chavez y Andrea Marin

Ingredientes

170 gr Harina
100 gr Azúcar
3 gr Levadura
2 Huevo
25 gr Mantequilla
70 ml Leche
Sal

Preparación

Paso 1: En un bowl agregar la harina, mitad de la medida de azúcar y la sal. En el centro añadimos la levadura y la leche tibia.

Paso 2: Mezclar y añadir la mantequilla derretida y un huevo.

Paso 3: Mezclar y amasar hasta que ya no se pegue en las manos. Dejar reposar hasta que doble su tamaño.

Paso 4: En un sartén agregar 60ml de agua y el resto de azúcar. Revolver a fuego medio hasta formar el almíbar.

Paso 5: Porcionar la masa en bollitos, pincelar con huevo y llevar al horno a 180° por 25 minutos.

Paso 6: Emplatar y pincelar con almíbar.



Ilustrado por Priscila Olivares

El secreto de la abuela Carmen

“En un rincón lluvioso de Chiloé, vivía la abuela Carmen, famosa por sus empanadas de choro. Cada año, para la Fiesta del Mar, la familia volvía a su acogedora casa de madera, en una colina que miraba al mar. Pero ese día, la abuela buscó su receta y no la encontró.

¡Había desaparecido!

—¿Y ahora qué haré? —dijo preocupada.

Anita, su nieta de 10 años, le tomó la mano y dijo: —Podemos intentarlo juntas.

Fueron a la cocina, cocieron los choros con laurel y ajo, picaron cebolla, ají y amasaron la masa con cariño.

—¿Y el secreto? —preguntó Anita mirando a su abuela.

La abuela sonrió:

—Quizás nunca estuvo en el papel, sino en el corazón.



Ilustrado por Katherine Díaz

Ingredientes



Esa tarde, la casa se llenó de aroma y recuerdos. Al probar las empanadas, la abuela dijo:

—Cada una tiene su historia. Hoy, Anita, esta es parte de la tuya.”

Escrito por Paula Vaca y Karina Mandiola

Empanadas de Choro

Receta de Jakelin Chavez y Andrea Marin

Preparación

Paso 1: Poner a hervir el camote, formar un puré, salpimentar y agregar la harina hasta crear una masa.

Paso 2: Estirar la masa y preparar para las empanadas. Dejar reposar.

Paso 3: Cortar la cebolla, el pimentón y el ajo. Luego en un wok colocar los choros bien lavados.

Paso 4: Luego de 15 minutos quitamos la carcasa del choro y cortamos. Llevamos al sartén los ingredientes por 2 minutos.

Paso 5: Añadimos el queso crema disuelta con agua, salpimentamos y cocinamos por 3 minutos más.

Paso 6: Emplatar y ¡a disfrutar!

Hilda y el pastel de pollo de la abuela

La abuela Pipa tenía una *receta mágica* que solo preparaba en días muy especiales: ¡galletas de sémola crujientes! Un día, su nieto Tomás dijo:

—¡Hoy es especial porque tengo hambre!

La abuela sonrió y fue por los ingredientes secretos: harina, sémola, levadura, agua, sal y aceite de oliva.

—Primero mezclamos la sémola con la harina —explicó—. Luego agregamos un poco de levadura, agua tibia, sal y un chorrillo de aceite. Tomás ayudó a amasar.

La masa era pegajosa y divertida.

—¡Parece plastilina caliente! —dijo sonriendo y lleno de risa.

Formaron bolitas, las aplastaron y ¡al horno!

Cuando el reloj hizo “dong”, un aroma delicioso llenó la cocina. Tomás probó una.

—¡Están crujientes por fuera y suaves por dentro!

Desde ese día, cada vez que tiene hambre... ¡es un día especial!

Flan con chocolate y frutilla (Choflalla)

Receta de Luis Huamani, Jesús Contreras y Felipe Dragicevic

Ingredientes

Pulpa de frutilla	30 gr	Harina
3 Huevos	30 gr de	Mantequilla
70 gr Azúcar	2gr	Sal
250 ml Leche	20 gr	Chocolate

Preparación

Paso 1: En un bol, crear un volcán de harina y en el centro poner la sal, mantequilla y aceite. Mezclar con una cuchara de palo

Paso 2: Seguir mezclando con las manos y dejar reposar la masa

Paso 3: Prepara un pino para el relleno, primero cocinando las presas de pollo por 20 minutos en agua caliente.

Paso 4: Sofríe la cebolla y luego mezcla el pollo deshilachado junto a la sal, comino, pimienta y un poco de agua o caldo. Cocinar a fuego bajo.

Paso 5: Forma la masa en un molde, da forma de caparazón y lleva al horno a 200°C durante 20 minutos.

Paso 6: Una vez cocido rellena el molde con el pollo. ¡Ya está! Un plato delicioso y fácil de comer.



La gran fiesta del sartén

“Había una vez una cocina mágica donde vivían ingredientes muy especiales. Quinoa, la más curiosa, soñaba con ser parte de un gran banquete. Un día, la Sartén anunció una fiesta. Aceite fue el primero en llegar, bailando con Salsa Ketchup. Zanahoria, Pimiento y Cebolla llegaron juntos, llenos de color. Ajo y Cilantro perfumaron el aire, mientras la Sal, Paprika, Orégano y Pimienta discutían quién era la más sabrosa. Pero el gran conflicto surgió cuando llegó Trutro de Pollo. Algunos ingredientes no lo querían en la fiesta.

—¡Eres muy grande y tardas en cocinarte! —gritó Paprika.

—¡Pero yo puedo aportar sabor y fuerza! —respondió el Trutro triste.

Entonces Quinoa propuso:

—**¡Trabajemos en equipo!** Mientras el Trutro se cocina, nosotros lo acompañamos con nuestros colores y aromas.

Y así lo hicieron. Bailaron y saltaron juntos en la Sartén. El aroma llenó toda la cocina. Cuando todo estuvo listo, la fiesta fue un éxito... pero justo antes de servirse, **¡se escuchó un ruido!** Alguien abría la puerta... **¿sería un niño con hambre?** Y el cuento quedó con olor.”

Escrito por Karla Morales Yañez

Ensalada de tomate cherry con apio

Receta de Luis Huamani, Jesús Contreras y Felipe Dragicevic

Ingredientes

4 Tomate cherry	1 Zanahoria
2 Apio	4 hojas Lechuga
20 gr Harina	Sal
20 gr Mantequilla	Aceite
1 Cebolla	Limón

Preparación

Paso 1: Comienza lavando toda la verdura

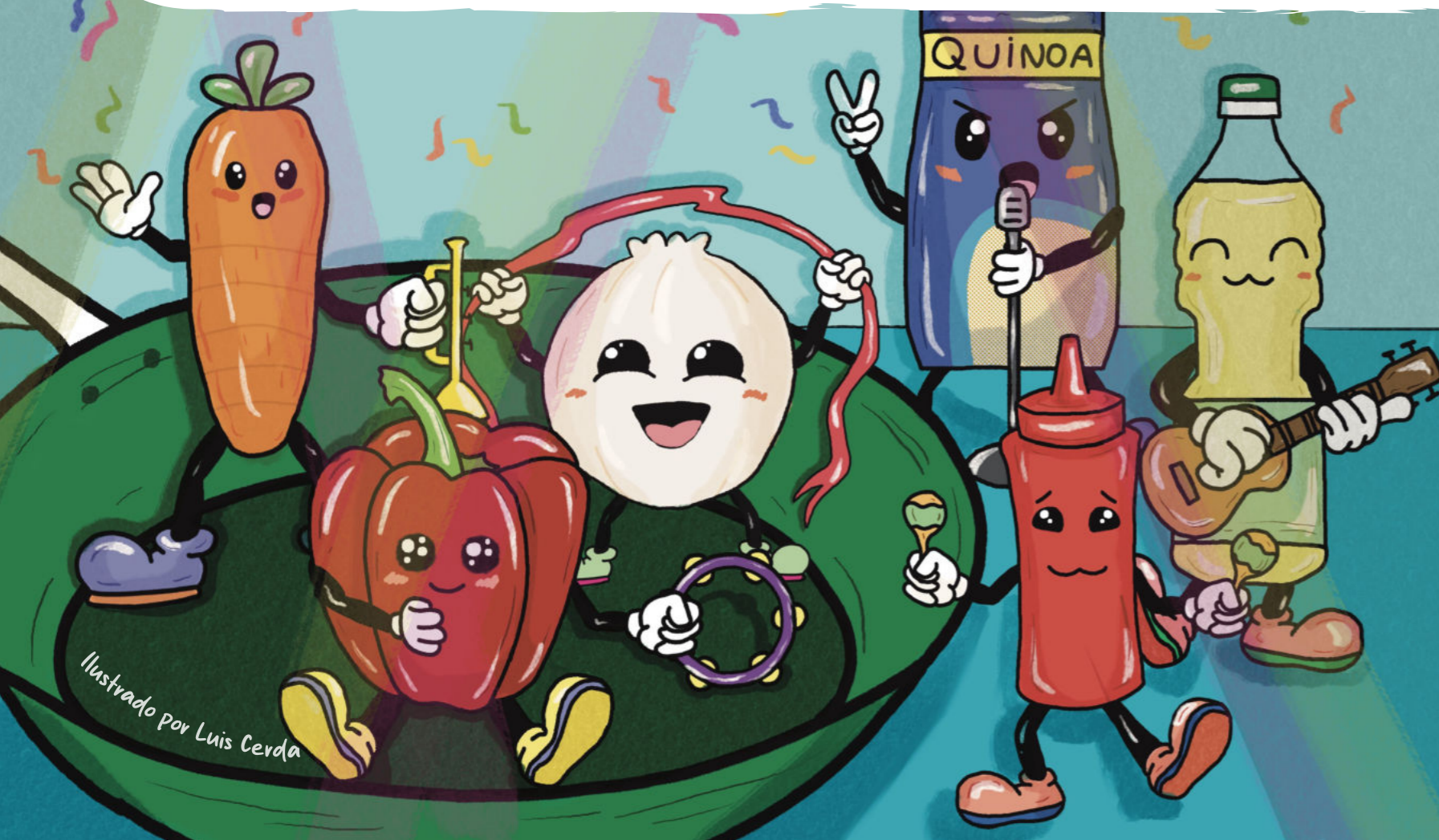
Paso 2: Corta los tomates Cherry por la mitad y quita la pulpa. Corta el apio en bastones.

Paso 3: Prepara la salsa Bechamel y cúbrela al dejar reposar.

Paso 4: Haz un sofrito con cebolla y zanahoria. Agrega a la salsa y mezcla bien.

Paso 5: Rellena los tomates con la preparación y coloca un bastón por cada unidad.

Paso 6: Emplata los tomates con una hoja de lechuga debajo. ¡A disfrutar!



Ilustrado por Luis Cerda

Hilda y el pastel de pollo de la abuela

“Me llamo Hilda y vivo en Antofagasta, donde el desierto se junta con el mar. Hoy, mi abuela Margaret me enseñará a preparar su famoso **pastel de pollo**, hecho solo con lo que tenemos en casa: harina, agua, mantequilla, sal, trutos de pollo, cebolla, comino, pimienta y un huevo.

Pero al buscar la masa... ¡no estaba! Sin ella, no hay pastel. Salí a buscar por la feria y la panadería, pero nadie tenía masa. Estaba por rendirme, cuando Misu, nuestro gato, me guio al patio... ¡la masa estaba en una cubeta!, escondida por el perro rafa!

Corrí a contarle a la Abu. Y luego, preparamos la masa con harina, agua, mantequilla y sal. Hervimos los trutos de pollo y los desmenuzamos.



Sofreímos cebolla en mantequilla, agregamos pollo, sal, comino y pimienta. Estiramos la masa, la rellenamos y la cubrimos. Pincelamos con huevo y al horno. Tras 35 minutos, el pastel estaba doradito. Lo probé y sonreí: sabía a hogar y a amor casero.”

Escrito por Rosa Cayo y Evelyn Gamboa

Pastel de Pollo

Receta de Luis Huamani, Jesús Contreras y Felipe Dragicevic

Preparación

Paso 1: En un bol, crear un volcán de harina y en el centro poner la sal, mantequilla y aceite. Mezclar con una cuchara de palo

Paso 2: Seguir mezclando con las manos y dejar reposar la masa

Paso 3: Prepara un pino para el relleno, primero cocinando las presas de pollo por 20 minutos en agua caliente.

Paso 4: Sofríe la cebolla y luego mezcla el pollo deshilachado junto a la sal, comino, pimienta y un poco de agua o caldo. Cocinar a fuego bajo.

Paso 5: Forma la masa en un molde, da forma de caparazón y lleva al horno a 200°C durante 20 minutos.

Paso 6: Una vez cocido rellena el molde con el pollo. ¡Ya está! Un plato delicioso y fácil de comer.

Ingredientes

250 gr de Trutos de pollo	1 Huevo
250 gr Harina	Sal
10 ml Agua	Comino
50 gr Mantequilla	Pimienta negra
1 Cebolla	



Ilustrado por Sofia Ortiz

Los ositos cocineros y la receta del bosque

“En una casita del bosque vivían tres ositos que amaban cocinar. Un día, Osita Lala encontró una receta mágica: **merluza veracruzana con papas duquesas de camote y zapallo**.”

—¡Vamos a prepararla! —dijo emocionada.

Recolectaron camotes, zapallos y tomates cherry del huerto. En la cocina, Osito Tato frió cebolla, ajo y pimentón. Osito Coco agregó la merluza, pero sin querer, echó azúcar en vez de sal.

—¡Oh, no! —exclamó Lala al probar la salsa—. **¡Está dulce!**

Se miraron preocupados. Pensaron rendirse, pero Tato tuvo una idea: agregaron más tomate, jugo de limón y alcaparras. ¡Problema resuelto!

Mientras la merluza se cocinaba, formaron bolitas con camote, zapallo, huevo, harina y mantequilla: ¡las papas duquesas!

—¡Hora de probar! —dijo Lala.

Los ositos comieron felices y aprendieron que, incluso con errores, cocinar juntos une corazones.”

Escrito por Krishna Ramos, Génesis Sepúlveda y Daniela Bordón

Merluza veracruzana con papas duquesas de camote y zapallo

Receta de Jakelin Chavez y Andrea Marin

Ingredientes

100 gr Merluza	10 gr Pasta de tomate
35 gr Mantequilla	3 Papa camote
35 gr Harina	20 gr Tomate cherry
50 gr Cebolla	50 gr Pimentón
15 gr Alcaparra	5ml Salsa de pescado
1 Huevo (clara)	30 gr Zapallo
Aceite de oliva	
Ajo, Sal, Pimienta	
Orégano	
Colorante	

Preparación

Paso 1: Cortar la merluza en partes iguales, salpimentar y reservar.

Paso 2: Picar los vegetales y agregar a un sartén caliente con aceite de oliva. Sofreír y agregar la pasta de tomates con agua.

Paso 3: Agregar el pescado y las alcaparras. Comprobar el sabor y añadir la salsa de pescado.

Paso 4: Picar las papas junto a la zapallo y llevar a fuego medio hasta que estén blandas. Moler y formar un puré. Salpimentar y formar bolitas para llevar al horno por 8 minutos.

Paso 5: Terminar de dorar las bolitas de puré en sartén previamente calentado con aceite.

Paso 6: En un jarro medido añadir la harina con las claras de huevo, mezclar añadiendo la sal y la mantequilla. Llevar la preparación en molde al horno por 4 minutos.

Paso 7: Emplatamos junto a la merluza y la papas duquesas.

Ilustrado por Millaray Cortés



La receta secreta de la abuela Pipa

“La abuela Pipa tenía una receta mágica que solo preparaba en días muy especiales: ¡galletas de sémola crujientes!

Un día, su nieto Tomás dijo:
—¡Hoy es especial porque tengo hambre!

La abuela sonrió y fue por los ingredientes secretos: harina, sémola, levadura, agua, sal y aceite de oliva.

—Primero mezclamos la sémola con la harina —explicó—. Luego agregamos un poco de levadura, agua tibia, sal y un chorrito de aceite.

Tomás ayudó a amasar. La masa era pegajosa y divertida.

—¡Parece plastilina caliente! —dijo sonriendo y lleno de risa.

Formaron bolitas, las aplastaron y ¡al horno! Cuando el reloj hizo “dong”, un aroma delicioso llenó la cocina. Tomás probó una.



—¡Están crujientes por fuera y suaves por dentro!

Desde ese día, cada vez que tiene hambre... ¡es un día especial!”

Escrito por Valeria Vargas, Daniela Arancibia

Galletas de sémola

Receta de Luis Huamani, Jesús Contreras y Felipe Dragicevic

Ingredientes

250 gr Harina	75 ml Agua
50 gr Sémola	1 gr Sal
12 gr Levadura	3 ml Aceite de oliva

Preparación

Paso 1: Mezclar la harina, sémola y sal en un bowl.

Paso 2: En el centro vertir agua tibia con levadura y aceite.

Paso 3: Amasar hasta que no se pegue. Dejar reposar en un bowl con aceite.

Paso 4: Estirar la masa con rodillo y cortar con molde. Colocar en una bandeja.

Paso 5: Llevar al horno a 200°C por 20 minutos.

¡A disfrutar!



La gran fiesta del sabor

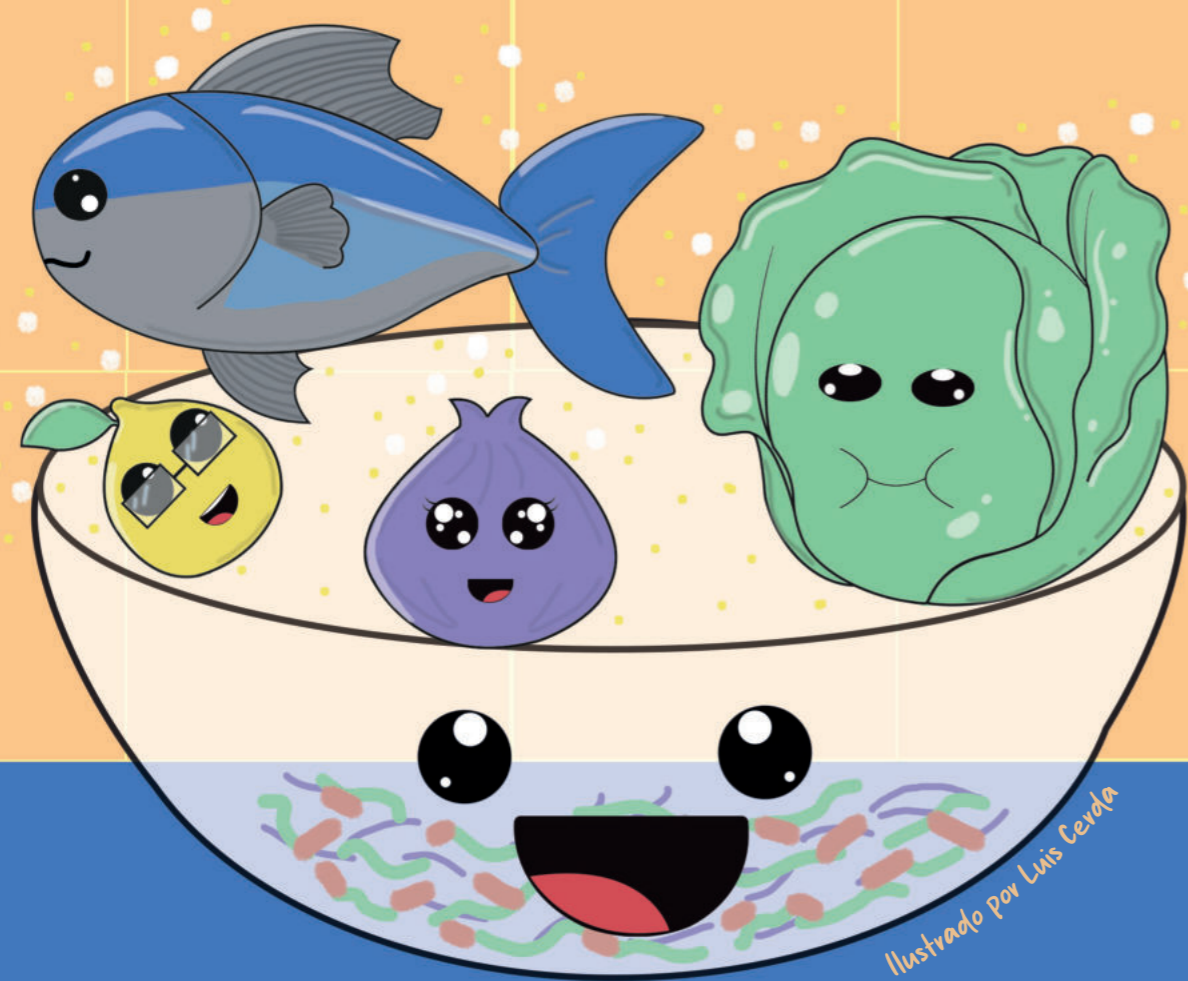
“En una cocina muy alegre vivían unos amigos muy especiales: Merluza, Cebolla Morada, Lechuga, Aceite, Sal, Pimienta y Limón. Cada uno tenía un sabor único y soñaban con hacer algo juntos.

Un día, decidieron preparar una gran ensalada, pero pronto comenzaron los desacuerdos.

Merluza quería ser el primero en entrar al bowl: —¡Yo soy el ingrediente principal!

Cebolla Morada dijo: —¡Pero yo debo estar encima para que me vean!

Lechuga se quejó: —¡Sin mí, ni siquiera hay base!



Aceite, Sal y Pimienta también discutían sobre cuándo debían añadirse. Todos hablaban al mismo tiempo y nadie escuchaba.

Entonces Limón dijo con voz firme: —**¡Lo importante no es el orden, sino que todos estemos presentes para hacer algo delicioso!**

Los ingredientes comprendieron que lo mejor era colaborar. Se mezclaron con cuidado y formaron una ensalada deliciosa. Todos los ingredientes celebraron:

—**¡Somos un equipo sabroso y saludable!**

Desde entonces, en cada comida, los niños pedían la rica ensalada de merluza con limoneta, y los ingredientes vivieron muchas aventuras más en la cocina.”

Escrito por Antonia Feliú y Guisella Zuñiga

Ensalada de Merluza con limoneta

Receta de Luis Huamani, Jesús Contreras, Felipe Dragicevic

Ingredientes

200 gr Merluza	Sal
1/2 Cebolla morada	Pimienta
Hojas de lechuga	Limón
Aceite	

Preparación

Paso 1: Poner en una olla la merluza y hacerla hervir. Sacar y dejarlo secar.

Paso 2: Cortar la cebolla y hacer la limoneta con el zumo de limón, aceite, sal y pimienta.

Paso 3: Desmechar la merluza y emplatar añadiendo la limoneta.

Paso 4: ¡A disfrutar!

La creación perfecta

“Había una vez en un lugar lejano, en un pequeño pueblito dos amigos Mario y Leo que estaban llenos de alegría y curiosidad. Un día decidieron crear una deliciosa preparación de quínoa salteada. Los dos amigos se pusieron manos a la obra, cada uno con una tarea especial. Mario lavaba y cortaba las verduras, mientras que Leo preparaba el truto de pollo y medía la quínoa. La cocina estaba llena de risas y aromas deliciosos.

Pero de repente, cuando estaban a punto de terminar, se dieron cuenta de que no tenían ketchup para darle el toque final a su creación, se miraron preocupados, **¿cómo podrían resolver ese dilema?**

Fue entonces que Leo recordó que en el jardín había plantado unos tomates. Sin dudar, fue a buscar los tomates para hacer su propio ketchup casero. Con la

Quinoa salteada con verduras y mix de proteína

Receta de Jakelin Chavez y Andrea Marin

Ingredientes

1 Truto de pollo	1 Ajo	Orégano
Carnisero	Cilantro	Pimienta
50 gr Quinoa	Sal	
55 gr Zanahoria	Aceite	
60 gr Pimiento	Ketchup	
50 gr Cebolla	Paprika	

Preparación

Paso 1: Picar la cebolla, pimentón, zanahoria y el ajo.

Paso 2: Deshuesar el pollo y picar la carne.

Paso 3: Lavar la quínoa y llevar a una olla con agua y sal. Cocinar a fuego bajo por 10 a 15 minutos.

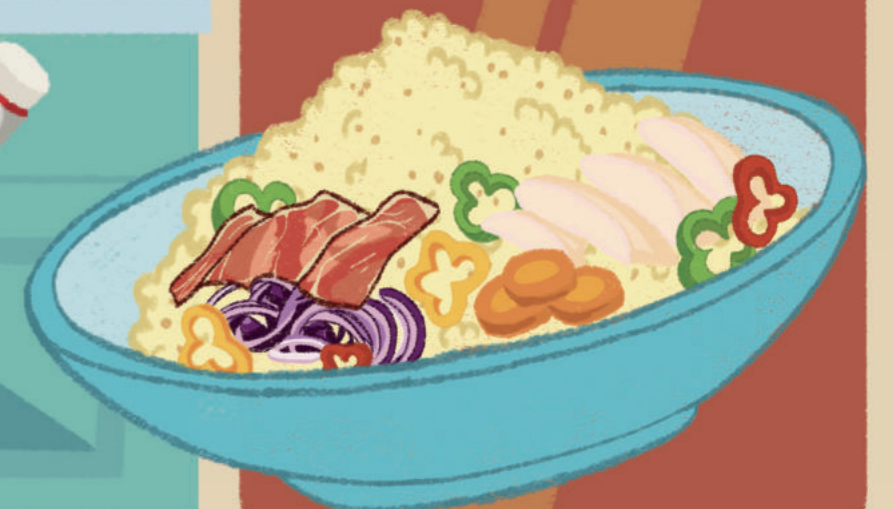
Paso 4: En un wok añadimos aceite, sellamos las carnes y retiramos, a continuación sofreímos las verduras y volvemos a añadir los vegetales.

Paso 5: Mezclar todo junto a la quínoa y emplatar con cilantro picado.



ayuda de Mario, lograron preparar una salsa deliciosa que complementaría perfectamente su plato. Finalmente, juntos se sentaron en la mesa, invitaron a sus vecinos y todos degustaron su sabrosa creación. Los dos se sintieron muy orgullosos de su trabajo en equipo.

Escrito por Briyjin Balboa, Hilary Riesco, Isabela Balcazar



Ilustrado por Sofía Ortiz

El gran helado del paraíso mágico

“En un rincón secreto de Chile, la Heldería Doña Nieve era un oasis donde ingredientes mágicos como la Pulpa de Mango, el Chocolate Amargo, la Almendra Risueña y la Pequeña Mentita cobraban vida. Tan especial era, que hasta las hadas del Paraíso de los Sabores la visitaban.

Un verano, el calor extremo llevó a las hadas a pedir algo único. Almendra propuso un helado que uniera todos sus sabores. Mango dudó, pero Mentita insistió en crear algo especial. Mientras

discutían, una oscuridad se cernía sobre el Paraíso: los árboles marchitaban, rodeados por un líquido oscuro. Alarmadas, las hadas fueron con la Reina Hada, quien descubrió al culpable: Goblin, un ser exiliado y envidioso.

Capturado, Goblin fue llevado ante la Reina. Con voz serena, ella le ofreció una segunda oportunidad: si quería quedarse, debía demostrar su cambio preparando su mejor receta con los sabores del lugar.

Mientras Goblin trabajaba en Doña Nieve, una fusión inesperada ocurría. A pesar de sus diferencias, los ingredientes decidieron mezclarse y abrazarse en una vajilla mágica, creando el helado más delicioso. Al mismo tiempo, Goblin presentó su creación a las hadas. Hubo un instante de duda, luego aplausos. Era exquisito. Con lágrimas, Goblin agradeció la oportunidad. La Reina proclamó que este sería el nuevo postre festivo y Goblin, su maestro chef.

Desde ese día, en el pueblo y el paraíso mágico, todos entendieron que los sabores, como las personas, pueden ser distintos pero maravillosos juntos. La diversidad no solo crea algo sabroso, sino también inolvidable.”

Escrito por Carolina Bustamante, Jackelyn Márquez y Mariely Vergara

Helados de mango con chocolate

Receta de Jakelin Chavez y Andrea Marin

Preparación

Paso 1: En un molde disponemos palitos de brochetas para añadir la pulpa de mango y llevarlos a congelar.

Paso 2: Derretir en baño maria el chocolate, cortar en trozos pequeños las almendras y añadirla al chocolate derretido.

Paso 3: Una vez ya congelada la pulpa sacamos del molde y lo bañamos de chocolate y volvemos a llevar a congelar.

Paso 4: Pasado media hora retiramos del frío, decorar con menta y ¡a disfrutar!

Ingredientes

100 gr Pulpa de mango
80 gr Chocolate negro
30 gr Almendra
Menta

Ilustrado por Priscila Olivares



El cuento de la ensalada mágica

“En la cocina, el tomate cherry, juguetón, organizó una fiesta.

La curiosa zanahoria preguntó: - ¿Una fiesta, tomatito?

- ¡Una ensalada mágica! respondió él.

La elegante lechuga exclamó: - ¡Por fin, quiero ser protagonista!

- ¡No tan rápido! dijo el sabio apio. Toda ensalada necesita equilibrio.

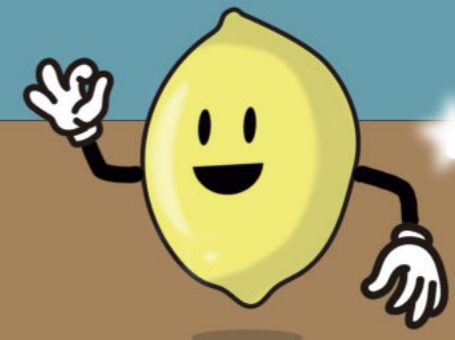
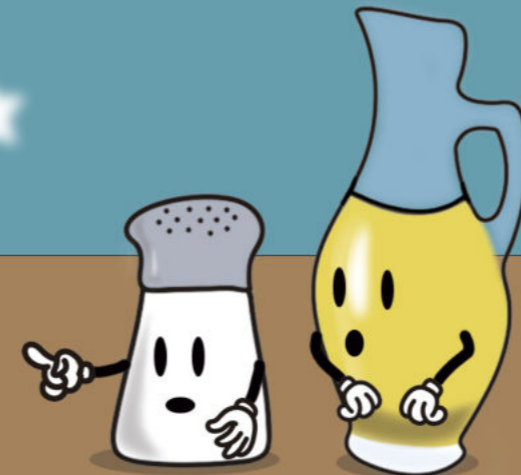
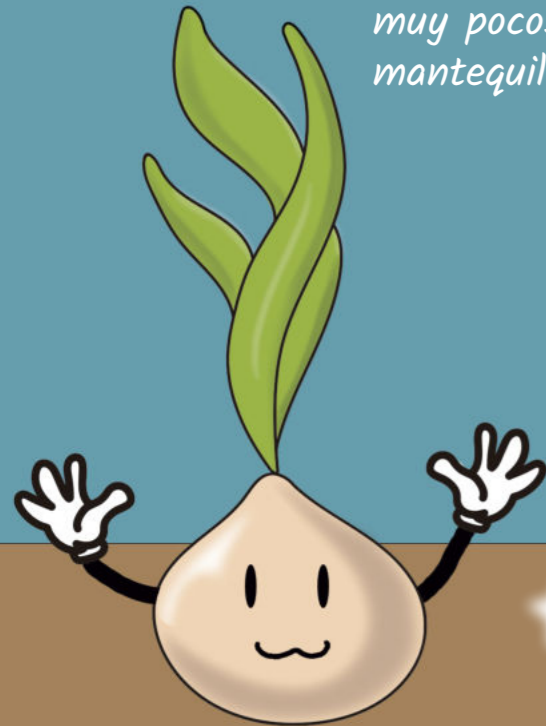
La cebolla, coqueta y llorona, sacudió su piel brillante:

- Aunque haga llorar, yo también soy esencial.”

Sal y aceite gritaron juntos: - ¡Sin nosotros, nada tiene sabor!

Desde un rincón, la mantequilla y la harina susurraron:

- No creemos que nos inviten, pero quisiéramos participar. El limón, ácido y directo, gritó: ¡Yo doy la chispa! ¿Y si somos muy pocos? sollozó la cebolla. Nunca nos eligen, murmuraron mantequilla y harina. ¡Hoy todos valemos! alzó la voz el apio.



Yo aportaré dulzura saltó la zanahoria. Y yo, crujido, añadió la harina. Hasta el limón sonrió. No hay que ser brillantes, solo poner el corazón. La magia está en todos, aunque no siempre encajemos.”

Escrito por Olga Cortés y Patricia Guerra

Crema de Zapallo

Receta de Camila Gueverro y Catalina Barraza

Ingredientes

1/4 Zapallo	20 gr Mantequilla
1/2 Cebolla	Sal
1 Diente de ajo	Paprika
1 lt Crema	Comino

Preparación

Paso 1: Preparamos todos los alimentos previamente para lavar.

Paso 2: En una olla con agua fría ponemos a cocer el zapallo camote por unos minutos hasta que esté blando.

Paso 3: Por otro lado, en un sartén sofreímos la cebolla cortada y el ajo picado con la mantequilla.

Paso 4: Una vez listo el zapallo esperamos que se enfríe y lo llevamos a la licuadora junto con la cebolla y el ajo, condimentamos y licuamos hasta que quede una crema (si es necesario le incorporamos agua cocida del zapallo).

Paso 5: Emplatamos y decoramos con la crema.

¡A Disfrutar de una rica Crema de Zapallo!

Los picarones mágicos de Frutilla

“Había una vez un zapallo juguetón llamado Zapi, que vivía en un huerto junto a su amiga Camy, la dulce camote. UN día, escucharon que en la cocina del bosque harían picarones de frutilla con miel de frutilla. Zapi y Camy se escondieron en un saco de harina para ir a mirar. Al llegar, vieron a la Chef Fresa mezclando harina, frutillas, azúcar, agua y limón. ¡Todo olía delicioso!

Pero ¡oh no! La miel de frutilla desapareció. Sin miel, los picarones no serían mágicos. Zapi y Camy rodaron hasta el jardín y encontraron a Abejita Mielita, que guardaba un tarrito de miel de frutilla.

—¡Toma, Chef Fresa! —dijeron felices.

Así, los picarones se frieron doraditos y todos en el bosque bailaron saboreando su dulzura. Desde entonces, Zapi y Camy cuidan que siempre haya miel de frutilla para endulzar los corazones.”

Escrito por Antonia Campos Cid



Ilustrado por Sofía Ortiz

Picarones de frutilla con miel de frutilla

Receta de Luis Huamani, Jesús Contreras y Felipe Dragicevic

Preparación

Paso 1: Cocina el zapallo y el camote en una olla con agua hasta que estén blandos (unos 15-20 minutos). Escurre y haz un puré fino.

Paso 2: Mezcla el puré de zapallo y camote con el puré de frutillas. Dejar que se enfríe un poco. Hacer la masa

Paso 3: En un recipiente, mezcla la levadura con el azúcar y un poco de agua tibia para activarla. Déjala reposar por 5 minutos hasta que haga burbujas. Agrega la mezcla de purés a la levadura activada. Añade la harina y una pizca de sal. Mezcla bien hasta obtener una masa pegajosa y homogénea. Dejar reposar por 1 hora.

Paso 4: En una olla pequeña, combina las fresas, el azúcar, el agua y el jugo de limón. Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que las fresas se deshagan y la mezcla espese ligeramente (unos 10-15 minutos)

Paso 5: Calienta abundante aceite en una sartén profunda.

Paso 6: Con las manos húmedas, toma porciones de masa, da la forma y fríe hasta que estén dorados por ambos lados.

Paso 7: Retira y coloca sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Emplatar con la miel de frutilla. ¡A disfrutar!

Ingredientes

1/4 Zapallo	100 ml Agua
75 gr Camote	3 ml Limón
65 gr Harina	60 gr Azúcar
235 gr Frutillas	2 gr Sal
5 gr Levadura	
Aceite para freír	



La galleta de coco y el jengibre



Escrito por Maryuri Palacios y Kelin Da

“En la cocina de doña María había un lindo plato lleno de galletas de coco, que estaban doradas, suaves y con un aroma dulce que llenaba todo el lugar. Al lado del plato, sobre una tabla de madera, estaba un pedazo de jengibre, con su forma extraña y su color marrón, observando todo en silencio mientras pensaba en su destino.

La galleta de coco estaba muy contenta porque sabía que pronto los niños y niñas de la casa la comerían en el desayuno o en la once, ya que era dulce y a todos les gustaba su sabor delicioso. Sin embargo, aunque estaba feliz, también sentía un poco de nervios, porque quería que cada niño la disfrutara y no dejar migas en el plato.

El jengibre, en cambio, se sentía triste y algo inseguro. Se preguntaba en voz baja - ¿Cómo voy a servir a los niños si soy picante y feo? Mi sabor es fuerte y muchos no me quieren probar. Se sentía solo, pensando que nunca podría ser parte de un desayuno alegre.

Entonces, la galleta de coco miró al jengibre y con una sonrisa le dijo:

- Amigo jengibre, no digas eso. Tú también eres muy importante, porque ayudas a las personas cuando tienen tos o dolor de garganta, y cuidas el estómago de quienes tienen gases. Eres como una medicina natural que ayuda a todos a sentirse mejor.

El jengibre se sorprendió y sonrió tímidamente, sintiéndose un poco más feliz. De verdad crees que puedo ayudar a los niños, preguntó emocionado. La galleta de coco asintió con cariño y le respondió Claro que sí, amigo jengibre, todos aquí en la cocina tenemos un propósito, y tú tienes un gran poder para cuidar a las personas. Mientras conversaban, se dieron cuenta de que, aunque eran diferentes, podían ser útiles de distintas formas. De pronto, doña María llegó temprano en la mañana para preparar un desayuno especial para sus hijos. Tomó una galleta de coco y la colocó en un platito, le puso encima mermelada de frutilla y un poco de miel para hacerla aún más deliciosa. Luego, tomó el jengibre y lo ralló con cuidado, preparando un té calentito con agua, limón y miel para que sus hijos

podieran tomarlo en la mañana y sentirse con más energía. Los niños y niñas se sentaron alrededor de la mesa con sonrisas, disfrutaron la galleta de coco con mermelada y bebieron el té de jengibre con miel, sintiendo el calorcito que les ayudaba a despertar con ánimo y alegría. El jengibre se sintió feliz de poder cuidar la salud de los niños, mientras que la galleta de coco estaba contenta de endulzarles la mañana.

Así, la galleta de coco y el jengibre aprendieron que, aunque eran diferentes, ambos eran importantes y podían ser aprovechados de una forma especial para ayudar a los demás.

Los dos se sintieron orgullosos de cumplir su misión en la cocina de doña María, sabiendo que cada uno podía aportar algo bueno al día de los niños.”

Galletas de coco y jengibre

Receta de Juan Marín, Luis Cortés y Benjamín Herveros.

Ingredientes

200 gr Harina de coco	Jengibre - Canela
200 gr Mantequilla	Nuez Moscada
100 gr de azúcar glass	Clavo de olor
3 Huevos	Colorantes

Preparación

Paso 1: Mezclar la harina, sémola y san en un bol. Luego en el centro echar agua con levadura y un poco de aceite y mezclar todo bien.

Paso 2: Amasar con las manos hasta que la masa esté suave y no se pegue. Cuando ya está lista, hacer una bola y ponerla en un bol con un poco de aceite. Tapar con un paño y dejar descansar hasta que crezca.

Paso 3: Cuando la masa ya creció, colocar sobre la mesa, aplanar con un rodillo y cortar con moldes.

Paso 4: Luego colocar las galletas en una bandeja con papel de mantequilla.

Paso 5: Finalmente, meter la bandeja en el horno caliente (a 200°C) y esperar unos 20 minutos, hasta que todo esté doradito. ¡Listo! A comer unas ricas galletas de sémola.



Ilustrado por Katherine Díaz

Juanito y sus amigos del Jardín Mágico

Escrito por Martina Riquelme y Mily Pardo

“Había una vez un niño llamado Juan. Un niño de 4 años, una sonrisa contagiosa y una imaginación desbordante. Pero tiene un problema: No podía comer.

Su mamá preocupada, ha tratado de darle crema de zapallo, pero Juan se negaba. Cuando Juan dormía tuvo un sueño, en donde se encontraba en un jardín mágico, la luz del sol resplandecía, vio conejos como nubes blancas, flores y alimentos que estaban teniendo una fiesta.

Cuando lo vieron, lo recibieron encantados. Una zanahoria muy amistosa le habló: Hola. Soy la Señora Zanahoria, la verdura más sana de hora. Juan riendo respondió: - Hola. Soy Juan, pero puede

decirme Juanito. Que linda fiesta. ¿Qué hacen aquí?

La Zanahoria le respondió: - Estamos aquí por ti. Hemos viajado por muchos sueños ayudando a niños y nuestra misión es que puedas comer la crema de zapallo. Luego, escucho una voz suave. Era una cebolla muy hermosa, le dijo: - Hola Juanito, que bueno conocerte al fin. Soy cebolla. Yo le doy sabor a la crema. No te imaginas lo deliciosa que es. Juan le responde: - Si lo se, huele muy bien, pero tengo miedo. Todos los alimentos quedaron confundidos. Cebolla le pregunta: ¿Por qué Juanito? No deberías tener miedo.

Somos alimentos sanos. Que le dan a tu cuerpo una gran fiesta mágica que te dará energía. Juan un poco apenado dice: Es porque a mi boca le duele mucho. Comenzó a llorar, los alimentos no dudaron en abrazarlo y les dijo: No sé qué será. Mamá dice que la crema de zapallo no me hará daño, pero dudo mucho. La Cebolla, limpia sus lágrimas:



- Tranquilo Juanito, te ayudaremos. Con los abrazos, se sintió reconfortado. Entonces, sonó la voz del señor zapallo: Eureka. Se me ocurrió una idea. No te preocupes más ya tengo la solución. Disculpa, no me presente. Soy Zapallo. Juan, da una de sus risas que alegran el alma: Un gusto conocerlo.

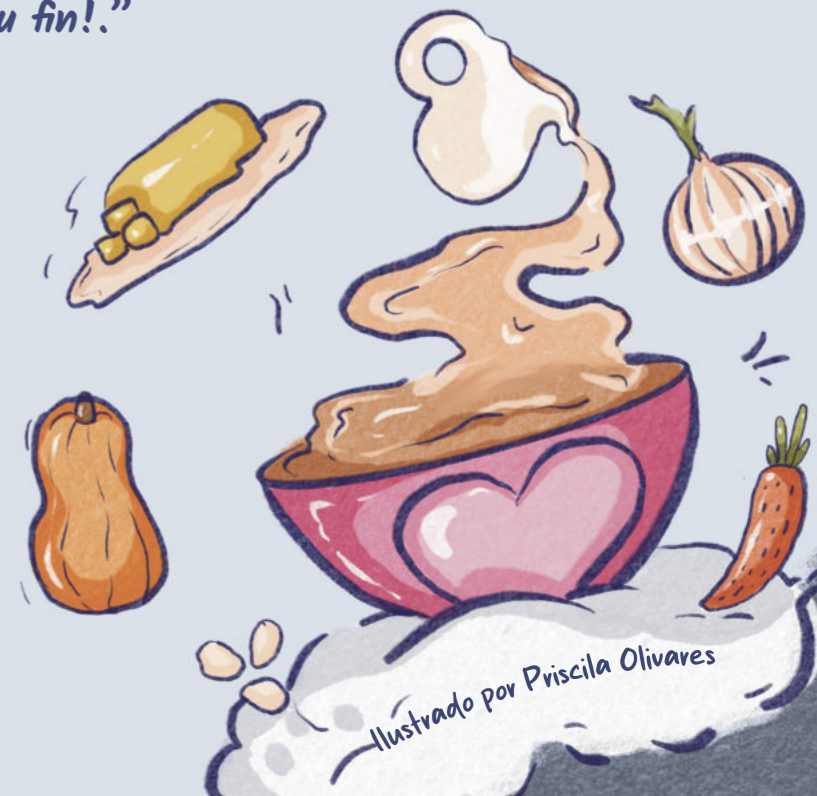
Entonces zanahoria dice: Bueno Zapallo, ¿Cuál es el plan? El señor zapallo le responde: Bueno, habrá que llamar primero a los chicos. ¡Sal, Mantequilla, Crema! En un momento a otro, aparecieron y hablaron sobre el plan. Luego, zapallo habló:

- ¿Estamos listos? Todos respondieron un sí. Los alimentos bailaron y se incorporaron

en un tazón de forma de corazón. Zapallo dijo: Estamos en un plato en forma de corazón porque te queremos Juanito, pruébanos. Entonces, Juan agarro la cucha-

ra, absorbió la crema y ¡Le encanto! Los alimentos celebraron al ver que Juan enfrentó su miedo. Zapallo se acercó a él y pregunto: ¿Te gusto Juanito? Sin pensarlo Juan dijo: ¡Si, los quiero! Muchas gracias. Les da un abrazo a todos. Ellos dijeron: Te queremos Juanito. Y despertó con una sonrisa. Al día siguiente, durante el almuerzo, su mamá preparó crema de zapallo. Al oír la voz de su madre Juan llegó a la mesa y vio el plato en forma de corazón. En su cabeza resonó: Te queremos Juanito. Agarró su cuchara y ¡Sorpresa! Tuvo la misma sensación.

A partir de ese día, le fascinó la crema de zapallo. ¡Bon appetit, el cuento a llegado a su fin!”



Ilustrado por Priscila Olivares





Burritos Vegetarianos

Luis Huamani, Jesús Contreras y Felipe Dragicevic

Ingredientes

2 Huevos
3 Hojas de lechugas
6 Tomates Cherry
250 gr de Harina
20 ml de Aceite
1 Limón
Sal

Preparación

Paso 1: Hacer la masa de los burritos
- en un bowl, poner harina, aceite, sal y agua.


Paso 2: Mezclar bien y amasar hasta que la masa quede suave. Déjarla descansar por 10 minutos.

Paso 3: Luego, usar un rodillo para estirlarla hasta que quede como una tortilla de 3 mm de grosor. Ponerla en una sartén caliente y cocinar 30 segundos por cada lado.

Paso 4: Preparar el relleno
- en un bowl, mezclar lechuga, tomates cherry cortados a la mitad, huevos cocidos y cortados en cubos, y un poco de limón.

Paso 5: Rellenar las tortillas con lo que preparaste, enróllarlas y cerrarlas en la sartén.

Servir y decorar los burritos en el plato.



Nuggets de pollo y garbanzos acompañados de papas al horno

Luis Huamani, Jesús Contreras y Felipe Dragicevic

Preparación

Paso 1: Preparamos los insumos para lavar.

Paso 2: Comenzamos deshuesando los trutros cortos, luego llevamos a la licuadora junto al garbanzo cocido, con el diente de ajo, huevo, condimentos y añadimos la leche mientras sea necesario.

Paso 3: Una vez lista la mezcla les damos forma de nuggets, empanizamos con panko, se dispone en un silpat y se lleva a refrigeración por toda la noche.

Paso 4: Luego de haber dejado reposar los nuggets toda la noche, los llevamos al horno a 200 grados por 20-25 min o hasta que se doren.

Paso 6: Por otro lado cocemos las papas cortadas en bastones por unos 10 min aprox. luego las llevamos al horno por 15-20 min o hasta que se doren.

Emplatamos y decoramos.



