



# Recetario *saludable*



**Comer mejor cada día** es el programa de Grupo Día que busca facilitar el acceso a alimentos de calidad y favorecer la transición hacia unos hábitos de alimentación saludables a todas las personas que quieran hacerlo.

En Día creemos que el acceso a una alimentación saludable debe estar al alcance de todas las personas, **sin importar donde vivan o su presupuesto.**

Una buena alimentación es la base de una vida equilibrada, física y emocionalmente.

Buscamos ser un **aliado de las familias.**

A continuación, compartimos una serie de **consejos y recetas** para ayudarte a seguir hábitos de alimentación saludable y así cuidar tu salud.



# *Decálogo* para **Comer mejor cada día**



1. Apostá por los alimentos de origen vegetal y consumí 5 porciones de frutas y verduras todos los días.
2. Intentá beber agua siempre que puedas en todas tus comidas.
3. Elegí preferentemente cereales integrales (pan, pasta y arroz) en lugar de refinados.
4. Utilizá aceites vegetales, aceite de oliva siempre que sea posible, para aliñar y cocinar.
5. Si picás entre horas, elegí “snacks” saludables.

**Además, si querés optimizar al máximo tu presupuesto:**

6. Planificá tus comidas y prepará la lista de la compra con lo que necesitás.
7. Priorizá productos locales y de temporada.
8. Optá por los productos Dia y aprovechá las ofertas y los cupones de descuento ClubDia.
9. Cociná siempre que puedas.
10. Ahorrá también energía al cocinar.



**A continuación,  
compartimos una  
colección de deliciosas  
recetas diseñadas para  
ayudarte a comer  
mejor cada día.**

Sabemos que a veces  
puede ser difícil encontrar  
alimentos nutritivos,  
completos y a precios bajos.  
Por eso, hemos reunido  
una selección de platos que  
no solo son deliciosos, sino  
que también están hechos  
con ingredientes accesibles  
y fáciles de encontrar en  
nuestras tiendas.



**Comer sano no tiene por qué ser complicado o costoso.  
¡Con un poco de creatividad podés preparar  
comidas nutritivas y ricas!**

*¡Esperamos que estas recetas te inspiren!*

# Ensalada Tibia de Fideos de Trigo Candeal con Verduras



## Ingredientes:

- > Fideos moño de trigo candeal x 500 g Día (1 taza).
- > Chauchas trozadas congeladas x 350 g Día (1/2 taza).
- > Choclo amarillo congelado x 350 g Día (1/2 taza).
- > Maní tostado sin sal, sin piel x 105 g Día (1/4 taza).
- > Aceite de oliva, ajo, salsa de soja, jugo de limón, sal, pimienta, a gusto.



## Preparación:

- 1. Cociná** los fideos moño en agua con sal hasta que estén al dente (8-10 minutos). Escurrí y reservá.
- 2. Prepará las verduras:**
  - > Descongelá las chauchas y el choclo.
  - > En una sartén grande, calentá un poco de aceite de oliva y salteá el ajo picado hasta que esté dorado.
  - > Añadí las chauchas y el choclo, cociná durante 5-7 minutos a fuego medio, hasta que estén tiernos.
- 3. Mezclá:** Agregá los fideos cocidos a la sartén con las verduras mezclando bien para que se integren los sabores. Cociná por 2-3 minutos más para calentar los fideos.
- 4. Añadí** el maní tostado y mezclá todo nuevamente.
- 5. Aliñá:** Retirá del fuego y aliñá la ensalada con salsa de soja, jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- 6. Serví** la ensalada tibia en un plato grande. Decoralo con un poco más de maní, si lo desear.

# Merluza con Puré de Arvejas y Choclo



## Ingredientes:

- > Filet merluza cong x 500 g Día (2 filetes).
- > Arvejas supercongeladas x 350 g Día (1/2 taza).
- > Choclo amarillo congelado x 350 g Día (1/2 taza).
- > Leche 0% LACTOSA x 1 L Día (1/4 taza).
- > Ajo, aceite de oliva, sal, pimienta, limón, a gusto.

## Preparación:

1. **Cociné** los filetes de merluza a la plancha con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, hasta que estén dorados (4-5 minutos por lado).
2. **Herví** las arvejas y el choclo por separado hasta que estén tiernos. Hací un puré con las arvejas e incorporé de a poco la leche, sal y pimienta.
3. **Serví** la merluza con el puré de arvejas y el choclo al lado, aderezado con un chorrito de limón.



# Pastel de Papas Vegetariano



## Ingredientes:

### Relleno:

- Lentejas 400 g Dia (1 taza).
- Jardinera de legumbres 400 g Dia (1 taza).
- Choclo amarillo congelado 350 g Dia (1/2 taza).
- Tomate triturado 950 g Dia (1 taza).
- Maní tostado sin sal sin piel 105 g Dia (1/4 taza).
- Cebolla, ajo, aceite de oliva, comino, pimentón, sal, pimienta, a gusto.

### Puré de Papas:

- Papas (6-8 unidades grandes).
- Leche 0% lactosa 1 L Dia (1/2 taza).
- Manteca clarificada GHEE 150 g Dia (2 cucharadas).
- Sal, pimienta, nuez moscada.

# Pastel de Papas Vegetariano



## Preparación:

### 1. Prepará el relleno:

- > Cociná las lentejas en agua con sal durante 25-30 minutos, hasta que estén tiernas. Escurrí y reservá.
- > En una sartén grande, calentá aceite de oliva y salteá la cebolla y el ajo picados hasta que estén dorados.
- > Añadí el tomate triturado, condimentá con comino, pimentón, sal y pimienta, y cociná a fuego medio durante 10-15 minutos.
- > Incorporá la jardinera de legumbres, el choclo descongelado y las lentejas cocidas. Cociná todo junto durante 5-7 minutos para que se integren los sabores.
- > Agregá el maní tostado al final, mezclando bien. Reservá el relleno.

### 2. Prepará el puré de papas:

- > Pelá y cortá las papas en trozos. Cociná en agua con sal hasta que estén tiernas (unos 20 minutos).
- > Escurrí y aplastá las papas para hacer el puré.
- > Añadí la leche 0% lactosa, la manteca clarificada, sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Mezclá hasta obtener un puré cremoso.

### 3. Montá el pastel:

- > En una fuente para horno, colocá una capa de relleno de lentejas y verduras.
- > Cubrí con una capa generosa de puré de papas, alisando la superficie con una espátula.
- > Si lo deseás, pincelá la superficie con un poco más de manteca clarificada para darle un acabado dorado.

### 4. Horneá:

- > Precalentá el horno a 180°C.
- > Horneá el pastel durante 20-25 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada.

### 5. Serví:

- > Retirá del horno y dejá reposar unos minutos antes de servir.



# Pizza Integral de Verduras



## Ingredientes:

- > 9 cucharadas soperas de harina integral Día
- > 9 cucharadas soperas de aceite Día.
- > 9 cucharadas de agua.
- > 2 cucharadas de levadura.
- > 60 g de queso fresco o mozzarella Día.
- > Salsa de tomate Día.
- > Verduras grilladas o rúcula fresca.
- > Sal a gusto.

## Preparación:

- 1. Mezclá los ingredientes para la masa:** Mezclá harina, aceite, agua y levadura hasta formar una masa. Estirá la masa en una bandeja.
- 2. Armá la pizza:** Agregá salsa de tomate y queso fresco sobre la masa.
- 3. Cociná:** Llevá al horno y cociná hasta dorar.
- 4. Agregá las verduras:** Añadí verduras grilladas o rúcula fresca al gusto.



# Hamburguesa de Lentejas



## Ingredientes:

- 250 g de lentejas Dia.
- 50 g de arroz integral.
- 1 cebolla.
- 30 g de semillas de lino molido.
- Orégano Dia a gusto.
- Pimienta Dia a gusto
- Sal Dia a gusto.



## Preparación:

### 1. Hidratá las lentejas:

Durante 8 horas o más. Escurrí y herví en agua con hojas de laurel, semillas de coriandro y ajo. Herví el arroz en agua abundante.

### 2. Prepará la cebolla:

Picá y dorá la cebolla en aceite. Dejála enfriar.

### 3. Formá las hamburguesas:

Mezclá todos los ingredientes y forma hamburguesas usando un cortante redondo si lo deseás.

# Pizza Integral de Verduras



## Ingredientes:

- Filetes de merluza congelada 500 g Dia (4 filetes).
- Tomate triturado 950 g Dia (1 taza).
- Chauchas trozadas congeladas 350 g Dia (1/2 taza).
- Acelga supercongelada 400 g Dia (1/2 taza).
- Manteca clarificada GHEE 150 g Dia (2 cucharadas).
- Cebolla, ajo, pimiento rojo, zanahoria, papa (opcional), laurel, caldo de verduras, sal, pimienta, a gusto.



## Preparación:

- 1. Prepará las verduras:** En una cacerola grande, derrití la manteca clarificada GHEE y salteá la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento rojo picados hasta que estén tiernos.
- 2. Añadí el tomate:** Incorporá el tomate triturado y cociná por 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 3. Añadí el pescado:** Colocá los filetes de merluza en la cacerola y cubrí con el caldo de verduras. Añadí las hojas de laurel, sal y pimienta al gusto. Cociná a fuego medio durante 10 minutos.
- 4. Incorporá las verduras congeladas:** Añadí las chauchas y la acelga congeladas, y cociná por 5-7 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas.
- 5. Cociná a fuego lento:** Bajá el fuego y dejá cocinar a fuego lento por otros 10 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen.
- 6. Serví** el chupín de merluza caliente, acompañado de papas cocidas o pan de salvado para complementar.

# Wok de Verduras



## Ingredientes:

- > 2 zanahorias.
- > 1 cebolla.
- > 1/2 pimiento verde o rojo, o ambos.
- > 1 zapallito o zucchini.
- > 1 taza de brócoli congelado Dia.
- > 1 taza de arvejas Dia.
- > 1 taza de chauchas Dia.
- > Sal y pimienta al gusto.
- > Aceite de oliva.
- > Opcional: Salsa de soja.

## Preparación:

- 1. Picá** todas las verduras.
- 2. Calentá el wok:** Calentá el wok con aceite a fuego alto.
- 3. Salteá las verduras:** Salteá las zanahorias, luego el brócoli, y finalmente el zucchini, arvejas, pimientos y cebolla. Condimentá con sal y pimienta.
- 4. Serví:** Retirá del fuego y serví. Opcionalmente, agregá pollo en cubos, arroz, lentejas u otras legumbres.

# Salteado de Acelga y Chauchas con Maní y Arroz Integral



## Ingredientes:

- > Acelga supercongelada 400 g Día (1 taza).
- > Chauchas trozadas congeladas 350 g Día (1/2 taza).
- > Maní tostado sin sal sin piel 105 g Día (1/4 taza).
- > Arroz integral (1 taza).
- > Ajo, salsa de soja, aceite de oliva, sal, pimienta.



## Preparación:

- 1. Cociná el arroz integral** en una cacerola con el doble de agua y una pizca de sal. Tapá y dejá cocinar a fuego lento durante 40-45 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido toda el agua. Reservá.
- 2. Descongelá y salteá las verduras:** Descongelá la acelga y las chauchas. En una sartén grande, calentá el aceite de oliva y salteá el ajo picado hasta que esté dorado.
- 3. Cociná las verduras:** Añadí la acelga y las chauchas a la sartén, y cociná por 5-7 minutos a fuego medio, hasta que las verduras estén tiernas.
- 4. Incorpora el maní y el arroz:** Agregá el maní tostado y el arroz integral cocido a la sartén. Mezclá bien todos los ingredientes. Añadí salsa de soja, sal y pimienta al gusto, y cociná por 2-3 minutos más para que se integren los sabores.
- 5. Serví** caliente como un plato principal o como acompañamiento.



# Bonus Track:



## Palomitas de Maíz con Maní y Especias



### Ingredientes:

- > Maíz pisingallo 500 g Día (1/2 taza).
- > Maní tostado sin sal sin piel 105 g Día (1/4 taza).
- > Aceite de oliva, sal, pimienta, pimentón dulce, a gusto.

### Preparación:

- 1. Calentá el maíz:** En una olla grande, calentá un poco de aceite de oliva y añadí el maíz pisingallo. Cubrí la olla y dejá que los granos revienten.
- 2. Mezclá las palomitas:** Una vez hechas las palomitas, mezclá con el maní tostado y condimentá con sal, pimienta y pimentón dulce.
- 3. Serví** como un snack saludable.

