

Catálogo de Productos

Gama IV



Cooperativa Hortalizas de mi Casa es una empresa nacional, ubicada en la ciudad de Cauquenes, Región del Maule, dedicada a la producción de vegetales y hortalizas, las cuales procesan y comercializan como alimentos listos para “llevar y servir” o procesados de Gama IV.

PLANTA PROCESADORA

- Dirección: Calle Prieto N°1440, Cauquenes.
 - Mail: coophortalizasdemicasa@gmail.com
-

CONTACTO

- Iris Muñoz González
Fono: +56993563021
Mail: irismunoz587@gmail.com
- Marianela Canales Espinoza
Fono: +56996919466
Mail: marianela1canales@gmail.com



Hojas de Acelga



Ficha Técnica

- Producto: Hojas de Acelga.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440, Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Acelga al natural.



Técnica de elaboración

Las hojas de acelga se seleccionan, se higienizan y se cortan; se les aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (100 g)		
Porciones por envase: 3,5 ó 10		
	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	19	19
Proteína (g)	1,8	1,8
Grasa Total (g)	0,2	0,2
H. de C. disponibles (g)	3,7	3,7
Azúcares tot. (g)	1,1	1,1
Sodio (mg)	21	21

Hojas de Acelga



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa, cortar y usar como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.

Betarraga en juliana



Ficha Técnica

- Producto: Betarraga en juliana.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440, Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Betarraga al natural.



Técnica de elaboración

Las betarragas se pelan, se higienizan y se cortan en juliana; se les aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (75 g)		
Porciones por envase: 3,6 ó 13 aprox.		
	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	43	32
Proteína (g)	2	1
Grasa Total (g)	0	0
H. de C. disponibles (g)	10	8
Azúcares tot. (g)	6	4
Sodio (mg)	10	7

Betarraga en juliana



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa y usar como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.

Hojas de Kale



Ficha Técnica

- Producto: Hojas de Kale.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440, Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Kale al natural.



Técnica de elaboración

Las hojas de Kale se seleccionan, higienizan; luego se les aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (100 g)

Porciones por envase: 1,5 ó 10

	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	49	49
Proteína (g)	3,2	3,2
Grasa Total (g)	0,7	0,7
H. de C. disponibles (g)	9	9
Azúcares tot. (g)	0	0
Sodio (mg)	4	4

Hojas de Kale



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 100 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa y usar las hojas de Kale como ensalada, solo o con otros vegetales.
- Crudo como ingrediente en jugos nutritivos.
- Ideal para preparar tortillas de vegetales, salteado o como ingrediente de otras preparaciones.

Hojas de Lechuga Sierra



Ficha Técnica

- Producto: Hojas de Lechuga.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440, Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Lechuga Sierra.



Técnica de elaboración

Las hojas de Lechuga Sierra se cortan, seleccionan e higienizan; se aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (100 g)		
Porciones por envase: 3,5 ó 10		
	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	17	17
Proteína (g)	1	1
Grasa Total (g)	0,3	0
H. de C. disponibles (g)	3	3
Azúcares tot. (g)	1,2	1
Sodio (mg)	6	6

Hojas de Lechuga Sierra



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa, cortar y usar como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales. Producto listo para servir.

Mix de Pimientos Morrones



Ficha Técnica

- Producto: Mix de Pimientos.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440, Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Pimiento morrón de color rojo, amarillo y verde.



Técnica de elaboración

Los pimientos se seleccionan, higienizan y trozan; se aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1/2 taza (50 g)		
Porciones por envase: 6,10 ó 20		
	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	26	13
Proteína (g)	1	0,5
Grasa Total (g)	0,3	0,2
H. de C. disponibles (g)	6	3
Azúcares tot. (g)	4,2	2,1
Sodio (mg)	2	1

Mix de Pimientos Morrones



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa y usar al natural como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.
- Cocinado es ideal como salteado, en sofritos o como ingrediente de otras preparaciones.

Mix de Repollos



Ficha Técnica

- Producto: Mix de Repollos.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440, Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Repollo verde y morado.



Técnica de elaboración

Los repollos verde y morado se higienizan y cortan; luego se les aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (100 g)

Porciones por envase: 3,5 ó 10

	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	17	17
Proteína (g)	1,1	1,1
Grasa Total (g)	0	0
H. de C. disponibles (g)	3,8	3,8
Azúcares tot. (g)	2,2	2,2
Sodio (mg)	13,5	13,5

Mix de Repollos



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa, mezclar y usar como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.

Mix de Repollos y Zanahoria



Ficha Técnica

- Producto: Mix de Repollos y zanahoria.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440, Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Repollo verde, repollo morado y zanahoria.



Técnica de elaboración

Se pelan las zanahorias, luego se higienizan y cortan al igual que los repollos verde y morado; se les aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (100 g)

Porciones por envase: 3,5 ó 10

	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	22	22
Proteína (g)	1	1
Grasa Total (g)	0,1	0,1
H. de C. disponibles (g)	4,8	4,8
Azúcares tot. (g)	2,8	2,8
Sodio (mg)	26	26

Mix de Repollos y Zanahoria



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa, mezclar y usar como ensalada. Producto listo para servir.

Pepino en rodajas



Ficha Técnica

- Producto: Pepino en rodajas.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440 Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Pepino al natural.



Técnica de elaboración

El pepino se higieniza y se corta en rodajas; se aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifuga, envasa y refrigera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 taza (100 g)		
Porciones por envase: 3,5 ó 10		
	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	8	8
Proteína (g)	0,3	0,3
Grasa Total (g)	0	0
H. de C. disponibles (g)	1,9	1,9
Azúcares tot. (g)	0,8	0,8
Sodio (mg)	1	1

Pepino en rodajas



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa y usar como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.

Repollo cortado



Ficha Técnica

- Producto: Repollo cortado.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440 Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Repollo al natural.



Técnica de elaboración

El repollo se higieniza y se corta; luego se aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifuga, envasa y refrigera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (100 g)		
Porciones por envase: 5		
	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	21	21
Proteína (g)	1,2	1,2
Grasa Total (g)	0	0
H. de C. disponibles (g)	4,9	4,9
Azúcares tot. (g)	3,1	3,1
Sodio (mg)	16	16

Repollo cortado



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa y usar como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.

Repollo morado cortado



Ficha Técnica

- Producto: Repollo morado cortado.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440 Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Repollo morado.



Técnica de elaboración

El repollo se higieniza y se corta; luego se aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifuga, envasa y refrigera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (100 g)

Porciones por envase: 3,5 ó 10

	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	13	13
Proteína (g)	0,9	0,9
Grasa Total (g)	0	0
H. de C. disponibles (g)	2,6	2,6
Azúcares tot. (g)	1,2	1,2
Sodio (mg)	11	11

Repollo morado cortado



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa y usar como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.

Zanahoria en juliana



Ficha Técnica

- Producto: Zanahoria en juliana.
- Marca: Hortalizas de mi Casa.
- Elaborador: Cooperativa Campesina Hortalizas de mi Casa. Res. S.N.S. N°210748746 del 03/02/2021.
- Ciudad origen: Prieto N°1440 Cauquenes, Región del Maule.
- Ingredientes: Zanahoria al natural.



Técnica de elaboración

Las zanahorias se pelan, se higienizan y se rallan en juliana; luego se les aplica tratamiento para mantener su vida útil, se centrifugan, envasan y refrigeran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 taza (75 g)

Porciones por envase: 3,6 ó 13 aprox.

	100g	1 Porción
Energía (Kcal)	31	23
Proteína (g)	1	1
Grasa Total (g)	0	0
H. de C. disponibles (g)	7	5
Azúcares tot. (g)	4	3
Sodio (mg)	52	39

Zanahoria en juliana



Condiciones ambientales de conservación:

- Debe conservarse refrigerado a 4°C.
 - Duración: 12 días.
-

Presentación y empaque

- Empaque primario: Bolsa.
 - Formato: 250 g, 500 g y 1 Kg.
-

Uso o aplicaciones

- Abrir la bolsa y usar al natural como ensalada sola o con mezclas de otros vegetales cortados. Producto listo para servir.
- Cocinadas en sofritos o como ingrediente de otras preparaciones.



Prieto N°1440 Cauquenes, Región del Maule

www.hortalizasdemicasa.cl

✉ coophortalizasdemicasa@gmail.com

☎ +56 993563021 📷 @cooperativahortalizasdemicasa