



**ERIKA VARGAS** lleva 30 años vendiendo este tradicional dulce chileno en la comuna de Santiago.

## En busca de la receta del clásico cuchufli

Este dulce de elaboración artesanal aporta 260 kilocalorías, de 38 a 40 gramos de hidratos de carbono y de 9 a 10 gramos de grasas totales.

IVÁN SILVA I.

En la tradición culinaria chilena, el cuchufli es un emblema de la repostería. Su delicada masa en forma cilíndrica, que algunos prefieren rellena con manjar, es un alimento muy popular que ha trascendido generaciones. Tanto, que el año pasado figuró en una lista de "los 50 mejores dulces callejeros" del mundo, del portal especializado en gastronomía Taste Atlas, ubicándose en el puesto 38.

"El cuchufli tiene muchos años, existe desde mucho antes de mi abuela", relata Erika Vargas (de 70 años), quien lleva 30 años vendiendo esta preparación en la calle Marcolleta, en la entrada del Hospital Clínico UC Christus, en la comuna de Santiago.

"Desde muy pequeña empecé a vender y mis hermanos los preparaban. Ya más adulta, logré aprender la receta, que es un arte. Esta tradición es de toda una vida", añade.

Este dulce se prepara principalmente con agua, azúcar y harina, y suele comercializarse en paquetes de cuatro unidades. "La elaboración se hace con mucha dedicación y amor. Se prepara la mezcla,

se calientan las planchas y luego se vierte la mezcla en estas. Las planchas, que deben estar muy calientes, se presionan con mucho cuidado para evitar desparramar la mezcla", explica Vargas.

Cerca de \$800 puede costar este bocadillo, el que recomiendan consumir moderadamente por su alto contenido de azúcar y grasas, aun cuando su consistencia parece liviana.

"Su receta tradicional aporta 260 kilocalorías, de 38 a 40 gramos de hidratos de carbono y de 9 a 10 gramos de grasas totales", explica Cristián Núñez, nutricionista de la Dirección de Apoyo a los Estudiantes de la U. Católica de la Santísima Concepción. Advierte que su aporte calórico puede aumentar si le agregan cobertura de chocolate u otro tipo de decoración, o si le cambian el relleno.

Sobre este alimento, que se vende en calles, playas, ferias artesanales y confiterías, el nutricionista asegura que, "al ser elaborado artesanalmente, está libre de aditivos químicos y de sustancias muy procesadas. De hecho, el nivel de procesamiento máximo se lo da la calidad del dulce de leche o del relleno".