



RECETARIO AÑOS DORADOS

Elaborado por estudiantes de Nutrición y Dietética

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

ÍNDICE

Introducción

Introducción PACAM.....	3
-------------------------	---

Entradas

Crema de espárragos.....	4
Crema de verduras.....	5
Crema de lentejas.....	6

Platos de Fondo

Charquicán de cochayuyo.....	7
Pantrucas.....	8
Croquetas doradas de jurel.....	9
Papas con chuchoca.....	10
Budín de crema de verduras.....	11

Para la once

Queque de lentejas.....	12
Galletas de avena y crema de arvejas.....	13
Dobladitas.....	14

¿Qué es el PACAM?:

El Programa de Alimentación Complementaria (PACAM) es parte de las actividades de apoyo para la alimentación de las personas mayores

El PACAM entrega productos de alimentación para las personas que reciben este beneficio.



Crema años dorados



Bebida láctea años dorados

¿Cuáles son sus beneficios:

- ✓ Es un complemento alimenticio para las personas mayores.
- ✓ Previene deficiencias de nutrientes en las personas mayores.
- ✓ Contienen nutrientes como vitaminas y minerales.
- ✓ Fortalece:
 - El sistema inmune 
 - Las funciones cognitivas 
 - El ánimo 
- ✓ Contribuye a evitar la anemia, la osteoporosis y las infecciones.   

Crema de espárragos

Entradas

Ingredientes:

- 6 medidas crema de espárragos Años Dorados
- 1 kilo de espárragos
- 1 zanahoria
- 1 pimentón
- 1/2 cebolla
- Perejil a gusto
- 1 pizca de sal
- 1 marraqueta cortada en cubos
- Queso rallado



Fuente: En mi cocina hoy



6 Porciones

Preparación:

1. Cocer espárragos y cortar las puntas.
2. Picar zanahoria, cebolla y pimentón finamente.
3. En una olla sofreír cebolla, agregar pimentón y zanahoria. Agregar el agua de cocción de los espárragos, y luego la Crema de Espárragos Años Dorados, disolver.
4. Ya cocidas las verduras, sacar del fuego y añadir espárragos.
5. Por último hornear marraqueta con queso rallado, y cortar en cubos
6. Servir y añadir marraqueta a la crema.

Fuente: Recetario participativo años dorados

Crema de Verduras

Ingredientes:

- 6 medidas de Crema de Verduras Años Dorados
- 1 brócoli
- 2 hojas de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 trozo de cebolla
- Pimientos
- Sal



Fuente: Mis recetas veganas



6 Porciones

Preparación:

1. Precocer las verduras, picadas muy finitas, con una pizca de sal en un poco más de un litro de agua, calculando 6 porciones.
2. Cuando las verduras estén cocidas, agregar la Crema Años Dorados y disolver.
3. Servir con crutones si se desea.

Fuente: Recetario participativo años dorados

Crema de lentejas

Ingredientes:

- ½ litro agua hervida
- 1 ½ medida de Crema de Lentejas Años Dorados
- 2 tajadas de pavo cocido
- ½ marraqueta
- 1  (cucharada) de perejil picado
- 1  (cucharada) de aceite.



Fuente: El español



1 Porción

Preparación:

1. Disolver la Crema de Lentejas Años Dorados en la licuadora con el agua hirviendo.
2. Cocinar en la sopa pavo en tiritas finas.
3. Hornear la marraqueta cortada en dados.
4. Servir la sopa y agregar los dados de pan, perejil y aceite.

Fuente: Recetario participativo años dorados

Charquicán de cochayuyo

Platos de fondo

Ingredientes:

- 1 medida de crema de arvejas o lentejas
- 1  (taza) de cochayuyo
- 1 zanahoria
- Pimentón
- 4 Papas
- Ajo
- 1 cebolla
- Sal
- Aliños a gusto
- 1  (cucharada) de aceite
- 1 Huevo



Fuente: Mi diario de cocina



4 Porciones

Preparación:

1. Dejar rejomar el cochayuyo la noche anterior con agua.
2. Una vez remojado, cocinar con abundante agua por 30 minutos.
3. En una olla cocer las papas peladas y picadas durante unos 15 minutos, Agregar sal y aliños a gusto. Una vez cocidas, retirar el agua, agregar la medida de crema años dorados y moler un poco.
4. Sofreír la cebolla junto al ajo, luego agregar el pimentón y agregar condimentos.
5. Finalmente, agregar el cochayuno y las papas y se mezcla todo.
6. Servir junto a un huevo de preferencia no frito.

Fuente: La cocina de la abuela

Pantrucas

Ingredientes:

- 1  (cucharada) de aceite
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 grs de carne molida
- 1 zanahoria
- 1/2 pimentón rojo
- 1  (cucharadita) de orégano
- 1/2  (cucharadita) de comino
- 1  (cucharadita) de ají color
- 2 papas medianas
- 3/4  (taza) de harina
- 1 huevo
- 1/4  (taza) de agua tibia
- Cilantro.



Fuente: Mi diario de cocina



2-3 Porciones

Preparación:

1. Sofreír la cebolla y el ajo en una olla junto al aceite.
2. Agregar la carne y cocinar unos 3 minutos. Luego, agregar la zanahoria, pimentón y aliños.
3. Revolver todo unos minutos y agregar las papas. Tapar la olla y cocinar a fuego medio durante 5 minutos.
4. Para preparar la masa de las pantrucas, unir la harina, huevo y agua hasta formar una lisa y uniforme. Si lo desea, agregar orégano y especias a la masa.
5. Estirar la masa con un uslero, cortar tiras a lo largo y luego pequeños cuadrados.
6. Añadir las pantrucas a la olla y cocinar durante 10 minutos
7. Servir calientes con un poco de cilantro encima.

Fuente: Mi diario de cocina

Croquetas doradas de jurel

Ingredientes:

- 1  (taza) de Crema de Verduras Años Dorados.
- 1  (cucharada) de cilantro.
- 1/2 cebolla picada en cudraditos.
- 2 huevos.
- 1 tarro de jurel.



Fuente: Mundos Jumbo



3 Porciones

Preparación:

1. En un plato colocar los huevos y batir.
2. En otra fuente, mezclar el jurel desmenuzado, la cebolla, el cilantro y la Crema de Verduras Años Dorados.
3. Incorporar a la mezcla anterior los huevos batidos.
4. Porcionar en bolitas y horneara fuego medio por 20 minutos.

Papas con chuchoca

Ingredientes:

- ½ cebolla
- 1 trozo de zapallo amarillo
- 3 papas
- ½  (taza) de chuchoca
- 1  (cucharada) de aceite
- Ají de color
- Condimentos a gusto.



Fuente: En mi cocina hoy



2-3 Porciones

Preparación:

1. En una olla calentar el aceite y agregar la cebolla previamente picada y el ají de color. Cocinar por 5 minutos y revolver ocasionalmente.
2. Agregar las papas y el zapallo picado, agregar sal y cubrir con agua caliente. Cocinar por 20 minutos.
3. Agregar la chuchoca, espolvoreando como lluvia, y revolviendo para que no se formen grumos. Cocinar 5 minutos más hasta que la chuchoca esté cocida.
4. Aplastar las papas y el zapallo para formar el guiso. Agregar aliños y servir caliente.

Fuente: En mi cocina hoy

Budín de crema de verduras

Ingredientes:

- 1  (taza) de Crema de Verduras Años Dorados.
- 1  (taza) de leche.
- 2 huevos.
- 1/2 pechuga de pollo.
- 1 pizca de comino.
- 1/2  (cucharadita) de polvos de hornear.
- Perejil.
- Condimentos a gusto.



Fuente: Cocina para todos

Preparación:

1. En un plato, batir las claras de los huevos a nieve.
2. Incorporar las yemas, la Crema de Verduras Años Dorados, la leche, la pechuga desmenuzada, el perejil, los polvos de hornear y los condimentos a gusto.
3. Hornear la mezcla por 25-30 minutos.

Fuente: Recetario participativo años dorados

Queque de Lentejas

Ingredientes:

- 1  (taza) de harina
- 4 huevos
- 3  (cucharadas) de polvos de hornear
- 1  (taza) Crema de Lentejas Años Dorados
- 1  (taza) de leche
- ½  (taza) de azúcar
- 1  (taza) de aceite



Fuente: Ok diario

Preparación:

1. Mezclar la taza de aceite con el azúcar.
2. Agregar la taza de harina y taza de Crema de Lentejas Años Dorados.
3. Batir aparte las claras a nieve y agregar las yemas y la leche.
4. Mezclar todo y agregar polvos de hornear.
5. Hornear a 180° por 30 minutos.

Fuente: Recetario participativo años dorados

Galletas de avena y crema de arvejas

Ingredientes:

- 1  (taza) de avena
- 1  (taza) Crema de Arvejas Años Dorados
- ½  (taza) de leche descremada
- 2  (cucharadas) colmadas de azúcar
- 1  (cucharada) de aceite
- 2 huevos
- 1  (cucharadita) polvos de hornear
- Especias: clavo de olor, canela, cáscara de naranja rallada.



Fuente: Matcha & Co

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Pincelar una bandeja de hornear con aceite.
3. Porcionar la mezcla dando la forma deseada a las galletas.
4. Hornear por 10 minutos a fuego lento y 10 minutos a fuego fuerte.
5. Derretir el chocolate a baño maría y decorar a gusto.

Fuente: Recetario participativo años dorados

Dobladitas

Ingredientes:

- ½ kg de harina
- ½  (taza) de aceite
- ½  (cucharada) de sal
- 1  (taza) de agua tibia
- 1 huevo



Fuente: 196 flavors



15 unidades

Preparación:

1. Mezclar harina con la sal.
2. Agregar el aceite y mezclar un poco.
3. Agregar agua tibia de a poco hasta lograr consistencia de masa.
4. Amasar y dejar masa de aproximadamente 1 cm de espesor.
5. Cortar con un plato mediano o chico (según gusto) dándole la misma forma del plato.
6. Doblar la masa cortada a la mitad y luego nuevamente en la mitad.
7. Pinchar con tenedor la superficie de las dobladitas.
8. Colocarlas en el horno a temperatura de 180 grados aproximadamente por 15-20 minutos

Fuente: Cookpad