



# RECETARIO

## Años Dorados



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

ELABORADO POR LA CARRERA DE NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA, FACULTAD DE MEDICINA

## **RECETARIO AÑOS DORADOS**

Pontificia Universidad Católica de Chile, Facultad de Medicina, Carrera de Nutrición y Dietética

### **EQUIPO**

#### **DOCENTES ENCARGADOS**

Antonia Valenzuela, Carolina Bello y Loreto Rojas, de Nutrición y Dietética.

#### **ESTUDIANTES**

Primer año: Tonka Fam, Francisca Guajardo, Catalina Bastías y Paula Drouilly.

Quinto año: Romina Sepúlveda, María Francisca Serey, Catalina Salas y Jael Santis.

# RECETARIO

## Años Dorados

### INTRODUCCIÓN

PACAM	4
-------	---

---

### ENTRADAS

Crema de espárragos	5
---------------------	---

---

Crema de verduras	6
-------------------	---

---

Crema de lentejas	7
-------------------	---

---

### PLATOS DE FONDO

Charquicán de cochayuyo	8
-------------------------	---

---

Pantrucas	9
-----------	---

---

Croquetas doradas de jurel	10
----------------------------	----

---

Papas con chuchoca	11
--------------------	----

---

Budín de verduras	12
-------------------	----

---

### PARA LA ONCE

Queque de lentejas	13
--------------------	----

---

Galletas de avena y crema de arvejas	14
--------------------------------------	----

---

Dobladitas	15
------------	----

---

# INTRODUCCIÓN

**Las recetas que presentamos a continuación fueron modificadas para dar uso a los productos que entrega el programa PACAM.**

## ¿QUÉ ES EL PACAM?

El Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (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. Estos alimentos fortificados con micronutrientes a los adultos mayores, en los establecimientos de Atención Primaria del Sistema Nacional de Servicios de Salud.



Cremas  
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



6 PORCIONES

## INGREDIENTES

6 medidas crema  
de espárragos Años  
Dorados

½ kilo de espárragos  
(opcional)

1 zanahoria

1 pimentón

½ cebolla

Perejil a gusto

1 pizca de sal

1 marraqueta  
cortada en cubos

Queso rallado

## PREPARACIÓN

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



# CREMA DE VERDURAS



6 PORCIONES

## INGREDIENTES

6 medidas de crema de verduras Años Dorados

½ brócoli

1 taza de espinacas

1 zanahoria

½ cebolla

2 cucharadas de aceite

Pimienta

Sal

## PREPARACIÓN

1. Lavar y picar las verduras.
2. Cocer las verduras en aproximadamente un litro de agua, agregar la crema de verduras Años Dorados y disolver.
3. Licuar todas las verduras hasta que quede una mezcla homogénea.
4. Condimentar la sopa a gusto.
5. Servir con crutones si se desea.

Fuente: Recetario participativo Años Dorados



# CREMA DE LENTEJAS



1 PORCIÓN

## 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

## 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.



# CHARQUICÁN DE COCHAYUYO



4 PORCIONES

## 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

## PREPARACIÓN

1. Dejar remojar 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 de arvejas o lentejas 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



3 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 200 g de carne molida
- 1 zanahoria mediana
- ½ pimentón rojo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ají color
- 2 papas medianas
- ½ taza de harina
- ½ medida de crema de verduras Años Dorados
- 1 huevo
- ¼ taza de agua tibia
- Cilantro

## PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo en una olla junto al aceite.
2. Agregar la carne, la zanahoria, pimentón, aliños y cocinar por unos minutos.
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, la crema de verduras, el huevo y agua hasta formar una lisa y uniforme masa. Si lo desea, agregar orégano y especias a la masa.
5. Estirar la masa con un uslero, cortar en 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



3 PORCIONES

## INGREDIENTES

1 taza de crema de  
verduras Años Dorados

1 cucharada de cilantro

½ cebolla picada en  
cuadraditos

2 huevos

2 cucharadas de aceite

1 tarro de jurel

Sal y pimienta a gusto

## PREPARACIÓN

1. En una fuente 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. Precalentar el horno a 200 grados.
4. En una fuente de horno, poner papel antiadherente, porcionar en bolitas la mezcla y hornear a fuego medio por 20 minutos.



# PAPAS CON CHUCHOCA



2-3 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1/2 cebolla
- 1 trozo de zapallo amarillo
- 3 papas
- 1/2 taza de chuchoca
- 1 cucharada de aceite
- AjÍ de color
- Condimentos a gusto

## 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.
5. Agregar aliños y servir caliente.

Fuente: En mi cocina hoy



# BUDÍN DE VERDURAS



3 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 taza de crema de verduras Años Dorados
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1 zapallo italiano
- 1 zanahoria
- ½ pimentón
- ½ pechuga de pollo
- 1 pizca de comino
- ½ cucharadita de polvos de hornear
- Perejil
- Condimentos a gusto

## PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar, picar y blanquear las verduras.
2. En una fuente, batir las claras de los huevos a nieve.
3. 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.
4. Hornear la mezcla por 25-30 minutos.

Fuente: Recetario participativo Años Dorados

PARA LA  
ONCE

Imagen: OK Diario

# QUEQUE DE LENTEJAS



PARA COMPARTIR

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 4 huevos
- 3 cucharaditas de polvos de hornear
- 1 taza crema de lentejas Años Dorados
- 1 taza de leche
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de aceite

## 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



PARA COMPARTIR

## 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
- Cobertura de chocolate  
(opcional)

## 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.



# DOBLADITAS



15 UNIDADES

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de harina
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 cucharada de sal
- 1 taza de agua tibia
- 1 huevo

## PREPARACIÓN

1. Mezclar la 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. En un pocillo batir el huevo con un tenedor y luego pintar las dobladitas por la cara superior.
9. Colocarlas en el horno a temperatura de 180 grados aproximadamente por 15-20 minutos.

Fuente: Cookpad

INICIATIVA  
DESARROLLADA  
PARA

---

FUNDACIÓN  
**CONECTA MAYOR**  
De la Pontificia Universidad Católica de Chile



PROMOVIENDO EL MANEJO  
FORESTAL SUSTENTABLE  
Este papel proviene de bosques manejados de  
forma sustentable y fuentes controladas.

