Hospital Geriátrico
La Paz de la Tarde
Red de Hospitales del Servicio de Salud Viña del Mar - Quillota

Recetario PACAM

Promoviendo una alimentación saludable junto al Hospital Geriátrico La Paz de la Tarde

Recetario con productos del PACAM

Budín de crema de verduras

N° de porciones: 4.

Ingredientes:
1 Taza de Crema de Verduras Años dorados
1 Taza de Bebida Láctea Años Dorados
2 Huevos
½ Pechuga de pollo
½ Cucharadita de polvos de hornear
Perejil.

Preparación:
Batir las claras a nieve, agregar las yemas, la Crema de Verduras Años Dorados, la leche y la pechuga de pollo desmenuzada y el perejil. Agregar la mezcla a un molde y hornear entre 20 a 30 minutos.

Croquetas doradas de jurel

N° de porciones: 3 (6 croquetas).

Ingredientes:
1 taza de Crema de Verduras Años Dorados
Cilantro picado
½ cebolla picada en cuadritos
2 huevos batidos
1 tarro de jurel

Preparación:
En un plato hondo agregue los dos huevos y bata hasta lograr una mezcla homogénea.
En otro plato mezclar el jurel, la cebolla y el cilantro picado, la Crema de verduras Años Dorados y agregar los huevos batidos. Porcionar en bolitas y hornear a fuego medio (180°C) por 20 minutos.

Ñoquis de verduras

N° de porciones: 4.

Ingredientes:
3 Tazas de puré de papas
1 Taza de acelga o espinaca cocida y molida
1 taza de Crema de Verduras Años Dorados

Preparación:
Mezcle el puré de papas con la acelga o espinaca cocida y molida e incorpore la Crema de Verduras Años Dorados. Prepare los ñoquis (hacer bolitas con el puré y aplastarlas con un tenedor), cocínelos en abundante agua hervida, sabrá que están listos cuando estén en la superficie del agua, Sirva y agregue salsa de tomate.

Arrollado verde

N° de porciones: 4.

Ingredientes:
4 cucharadas de Crema de Verduras Años Dorados (sabor arvejas).
1 Tarro de jurel o 1/2 pechuga de pollo molida
½ Pimentón rojo
2 Claras de huevo
3 cucharadas de aceite.

Preparación:
Disolver la Crema de Verduras Años Dorados en un poco de agua (que quede espesa). Batir las claras a nieve y mezclar con la Crema de Verduras Años Dorados, poner la mezcla al horno sobre papel mantequilla, cocinar durante 5 minutos luego agregar el pollo o el jurel y cocinar durante 10 minutos más. Decorar con pimentón rojo y servir.

Puré dorado de garbanzos

N° de porciones: 2.

Ingredientes:
1 Taza de garbanzos cocidos
1 taza de Crema de Verduras Años Dorados
Jugo de limón
Aceite

Preparación:
Cocer los garbanzos y reservar el agua. Disolver la Crema de Verduras Años Dorados en agua de cocción de los garbanzos e incorporar a los garbanzos previamente licuados, pasados por cedazo o molidos con el tenedor, agregar aceite y limón. Servir frio o caliente como acompañamiento.

Tortilla de porotos verdes años dorados

N° de porciones: 4.

Ingredientes:
1 Medida (o 5 cucharadas colmadas) de Crema de Verduras Años Dorados (sabor lentejas)
1 ½ taza de porotos verdes cocidos
2 Zanahorias ralladas
Cilantro.
Aceite

Preparación:
Batir la clara a punto de nieve, agregar la yema, los porotos verdes, zanahoria rallada, Crema de Verduras Años Dorados y finalmente agregar el cilantro picado. Vaciar la mezcla en un sartén con una cucharadita de aceite, dorar por ambos lados y servir.

Queque dulce de lentejas y nueces

N° de porciones: 8.

Ingredientes:
1 Taza de harina
4 Huevos
3 Cucharaditas de polvos de hornear
1 Taza de Crema de Lentejas Años Dorados
1 Taza de Bebida Láctea Años Dorados
Endulzante
8 cucharadas de margarina
Cáscara de naranja rallada y nueces.

Preparación:
Mezclar la margarina con el endulzante. Agregar harina y la Crema de Lentejas Años Dorados, batir aparte las claras a nieve y luego agregar las yemas, cáscara de naranja rallad, la bebida láctea años dorados y las nueces picadas. Mezclar todo y agregar los polvos de hornear. Dejar en el horno a fuego moderado por 30 minutos. Esperar que enfríe y servir.

Galletas de avena doradas

N° de porciones: 5.

Ingredientes:
1 Taza de avena instantánea
1 Taza de Crema de verduras Años Dorados
½ Taza de Bebida Láctea Años Dorados
Endulzante
1 Cucharadita de polvos de hornear
2 huevos
Clavo de olor y canela en polvo
Cáscara de naranja rallada

Preparación:
Mezclar todos los ingredientes hasta tener una masa homogénea. Pincelar la lata del horno con un poco de aceite. Porcionar la mezcla dando la forma deseada a las galletas. Hornear por 10 minutos a fuego lento y 10 minutos más a fuego alto. Esperar que se enfríe y servir.

Leche dorada con sémola

N° de porciones: 1.

Ingredientes:

3 Cucharadas soperas rasas de Bebida Láctea Años Dorados
1 taza de agua (200ml)
2 Cucharadas colmadas de sémola
Endulzante
Fruta de la estación

Preparación:

Cocinar la sémola en la 1 ½ de agua hervida, durante 3 minutos (hasta que espese), agregar endulzante, deje enfriar y agregar la bebida láctea años dorados, refrigerar, acompañar con frutas frescas de la estación y servir.

Arroz con leche años dorados

N° de porciones: 2.

Ingredientes:

¾ Taza de arroz
½ Litro de agua (2 ½ tazas)
6 Cucharadas soperas rasas de Bebida Láctea Años Dorados
Endulzante
Ralladura de un limón
1 Rama de canela
Frutas de la estación.

Preparación:

En una olla agregar el agua, la ralladura de limón, canela y endulzante, cuando comience a hervir incorporar el arroz. Cocer hasta que el arroz quede blando. Dejar enfriar agregar la Bebida Láctea Años Dorados, porcionar (2 pocillos), refrigerar, agregar frutas de la estación y servir.

Panqueques dulces años dorados

N° de porciones: 3 (6 panqueques).

Ingredientes:

1 Taza de Bebida Láctea Años Dorados
2 Huevos
1 Taza de harina
½ Cucharadita de polvos de hornear
Aceite
Mermelada sin azúcar (Diet).

Preparación:

Junte todos los ingredientes en un bol (menos la mermelada y el aceite) y mezcle, hasta conseguir un batido homogéneo. Luego caliente una sartén de teflón, vierte ¾ de un cucharón de la mezcla y distribuye por toda la sartén. Cocine durante unos segundos y voltee. Cocina unos segundos más y repite el procedimiento hasta acabar la mezcla. Rellene con mermelada sin azúcar y sirva.

Batido frutal años dorados

N° de porciones: 1.

Ingredientes:

1 Taza de Bebida Láctea Años Dorados
½ Fruta de la estación
Endulzante

Preparación:

Preparar la Bebida Láctea Años Dorados, incorporarla en una juguera junto al endulzante a gusto y la media fruta de la estación. Servir frio.

Panqueques verdes años dorados

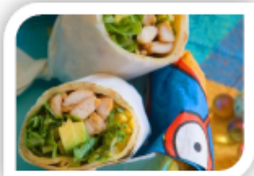
N° de porciones: 3 (6 panqueques)

Ingredientes:

5 cucharadas de Crema Años Dorados
2 Huevos
1 Taza de leche descremada
½ Cucharadita de polvos de hornear
Aceite
¾ Taza Pechuga de pollo cocida y desmenuzada
¾ Taza Lechuga

Preparación:

Junte todos los ingredientes en un bol (menos el pollo, la lechuga y el aceite) y mezcle, hasta conseguir un batido homogéneo. Luego caliente una sartén de teflón, vierte ¾ de un cucharón de la mezcla y distribuye por toda la sartén. Cocine durante unos segundos y voltee. Cocina unos segundos más y repite el procedimiento hasta acabar la mezcla. Rellene con la pechuga de pollo y la lechuga.



Puré delicia dorada

N° de porciones: 1.

Ingredientes:

5 cucharadas de Crema Años Dorados
1 ½ Tazas de agua (300ml)
½ Taza de espinacas cocida
¼ taza de zapallo camote cocido
1 cucharadita de aceite

Preparación:

Disolver la Crema Años Dorados en 1 ½ tazas de agua hervida. Agregar la espinaca cortada fina y el zapallo camote molido, previamente cocidos.
Agregar el aceite, mezclar y servir como acompañamiento.