

#QuedateEnCasa



Recetas saludables para cocinar
con el **Módulo Alimentario**
de **PAICor**



Recetas saludables para cocinar
con el **Módulo Alimentario**
de PAICor

#QuedateEnCasa



Recetas

¡Variadas y equilibradas!

Alimentos del Módulo Alimentario



Verduras, frutas, carnes y huevos

Oscilaría entre los:
\$750 y \$1000





Recetas saludables para cocinar
con el **Módulo Alimentario**
de PAICor

#QuedateEnCasa

¡Tu Menú para los 7 días de la semana!

PROPUESTAS DE MENÚ SEMANAL PARA ALMUERZO O CENA

- 1** ESTOFADO DE ALITAS CON POLENTA CREMOSA
FRUTA | PAG. 4 y 5
- 2** TORTILLA - REVUELTO DE LENTEJAS Y VEGETALES CON
ENSALADA DE LECHUGA ARROZ CON LECHE | PAG. 6, 7 y 8
- 3** FIDEOS CON TUCO
FRUTA | PAG. 9 y 10
- 4** BIFES DE CERDO O HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO
CON ARROZ BLANCO FLAN | PAG. 11 y 12
- 5** BUÑUELOS DE VEGETALES CON ENSALADA DE LENTEJAS
Y REPOLLO FRUTA | PAG. 13, 14 y 15
- 6** ZAPALLITOS RELLENOS
CREMA DE VAINILLA | PAG. 16, 17, 18 y 19
- 7** ENSALADA DE FIDEOS, CON VEGETALES Y HUEVO
FRUTA | PAG. 20 y 21

A continuación, te presentamos las recetas.





PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

1 ESTOFADO DE ALITAS CON POLENTA CREMOSA

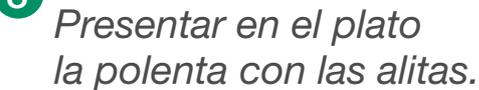
INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Alitas de pollo	Unid.	12	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Zanahoria (o calabacín)	Unid.	1	✓
Cebolla (mediana)	Unid.	1	✓
Tomates	Unid.	1	✓
Aceite de girasol	Cda.	4	✓
Caldo/agua	Vaso	½	✓
Puré de tomate (caja)	Unid.	½	✓
Sal	Unid.	1	✓
Polenta	Vaso	1	✓
Leche	Vaso	4	✓
Opcional:			
Pimienta blanca	c/n.		
Laurel (hoja)	Unid.	1	



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

1 ESTOFADO DE ALITAS CON POLENTA CREMOSA

-  1 Calentar una olla mediana, añadirle el aceite y colocar las alitas de pollo con sal y dorarlas.
-  2 En el mismo recipiente colocar los vegetales picados y rehogarlos.
-  3 Incorporar el puré de tomates, cocinar por 5'.
-  4 Añadir el caldo o agua, condimentar y cocinar por 25' o hasta que las alitas estén cocidas (con jugos transparentes, no rojos ni rosados).

-  5 Retirar las alitas y reservarlas.
-  6 Colocar la leche, llevar a hervor.
-  7 Añadir la polenta en forma de lluvia y cocinar removiendo de forma constante hasta que la polenta esté tierna.
-  8 Presentar en el plato la polenta con las alitas.





PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

2 TORTILLA - REVUELTO DE LENTEJAS Y VEGETALES CON ENSALADA DE LECHUGA

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Lentejas	Gr.	200	✓
Cebollas mediana	Unid.	2	✓
Zanahoria (o calabacín)	Unid.	1	✓
Zapallito	Unid.	1	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Sal	c/n.		✓
Aceite	Cdas.	6	✓
Huevos	Unid.	6	✓
Harina	Cuch	1	✓

Opcional:

Pimienta	c/n.		
Orégano	c/n.		
Lechuga criolla o lechuguin	Planta	1	



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

2 TORTILLA - REVUELTO DE LENTEJAS Y VEGETALES CON ENSALADA DE LECHUGA

PREPARACIÓN

-  1 Cocinar las lentejas en abundante agua, hasta que esté tierna, 20' aproximadamente.
-  2 Rehogar en olla con 2 cucharada de aceite, los vegetales picados con un poco de sal. (reservar)
-  3 En un recipiente batir ligeramente los huevos con sal, pimienta y orégano.
-  4 Añadir a los huevos, la lenteja, los vegetales y rectificar condimentos de ser necesario.

-  5 Calentar una olla o sartén con 4 cdas de aceite.
-  6 Incorporar todos los ingredientes bien mezclados y condimentados.
-  7 Cocinar a fuego corona (muy suave), hasta que los huevos coagulen.
-  8 Dar vuelta la tortilla para que dore la parte superior.
-  9 Desmoldar y servir.





Recetas saludables para cocinar
con el **Módulo Alimentario**
de PAICor

#QuedateEnCasa

POSTRE

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Arroz blanco	Vaso	1	✓
Leche	Vasos	5	✓
Azúcar	Cdas	8	✓
Opcional:			
Canela	Cn.		
Cáscara de limón	Unid.	½	

PREPARACIÓN

-  1 *Llevar a hervor la leche con la canela y la cáscara de limón.*
-  2 *Añadir el arroz, remover los primeros 5' de cocción.*
-  3 *Cocinar por 15' a fuego moderado a suave.*



PAG. 8



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

3

FIDEOS CON TUCO

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Fideos	Gr.	400	✓
Salsa			✓
Zanahoria (o calabacín)	Unid.	1	✓
Zapallito	Unid.	1	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Cebolla (mediana)	Unid.	1	✓
Aceite	Cdas.	3	✓
Carne molida	Gr.	250	✓
Caldo o agua	Vaso	1	✓
Tomates	Unid.	2	✓
Puré de tomates (caja)	Unid.	½	✓
Ocional:			
Pimienta	c/n.		
Laurel	Unid.	1	



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

3 FIDEOS CON TUCO

PREPARACIÓN



- 1 *Cocinar los fideos en abundante agua en hervor, 10' aproximadamente. Escurrir y reservar.*



- 2 **Salsa:**
Dorar la carne molida en 2 cdas de aceite.



- 3 *Rehogar en la misma olla, los vegetales picados con un poco de sal, laurel y pimienta.*



- 4 *Incorporar el puré de tomates, cocinar por 3' aproximadamente.*



- 5 *Añadir el caldo o agua.*



- 6 *Cocinar por 10' más, hasta espesar la salsa.*

- 7 *Presentar los fideos con la salsa.*





PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

4

BIFES DE CERDO O HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO CON ARROZ BLANCO

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Hígado de ternera o pulpa de cerdo	Gr.	500	✓
Cebollas mediana	Unid	4	✓
Sal	c/n.		✓
Aceite	Cda.	3	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Caldo o agua	Vaso	½	✓
Opcional:			
Pimienta	c/n.		
Orégano	c/n.		
Arroz blanco:			
Arroz	Vaso	2	✓
Aceite	Cdas	5	✓
Sal	c/n.		✓



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

4 BIFES DE CERDO O HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO CON ARROZ BLANCO

PREPARACIÓN

1

Hígado encebollado:

Sellar (dorar) los bifos de hígado o cerdo salpimentados en sartén con aceite, reservarlos.



2

En la misma sartén dorar la cebolla (tiras finas), colocar el ajo picado, los bifos de hígado o cerdo.



4

Añadirle el caldo o agua.



5

Mantener la preparación a fuego moderado hasta cocinar el hígado y reducir el jugo de cocción.



6

Arroz blanco:

Cocinar en abundante agua el arroz.



7

Condimentarlo con aceite y sal.





PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

5 BUÑUELOS DE VEGETALES CON ENSALADA DE LENTEJAS Y REPOLLO

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Zanahoria (o calabacín)	Unid.	1	✓
Cebolla (mediana)	Unid.	½	✓
Zapallito	Unid.	1	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Arvejas	Lata	1	✓
Sal	c/n.		✓
Aceite	Cdas.	3	✓
Pasta de buñuelos:			
Huevos	Unid.	4	✓
Harina	Vasos	2	✓
Leche	Vasos	1 ½	✓
Sal			✓
Opcional:			
Pimienta	c/n.		
Orégan	c/n.		



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

5

BUÑUELOS DE VEGETALES CON ENSALADA DE LENTEJAS Y REPOLLO

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Baño de fritura:			
Aceite para freír	c/n.		✓
Ensalada de lentejas y repollo:			
Lentejas	Vaso	1	✓
Repollo blanco	Unid.	¼	✓
Tomate	Unid.	1	✓
Cebolla	Unid.	½	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Vinagreta:			
Vinagre o jugo de limón	Cdas..	2	✓
Aceite	Cdas..	6	✓
Sal	c/n.		✓



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

5 BUÑUELOS DE VEGETALES CON ENSALADA DE LENTEJAS Y REPOLLO

PREPARACIÓN



1 **Vegetales:**
Rehogar los vegetales picados en olla con 3 cucharadas de aceite. Reservar y una vez fríos, añadirlos a la pasta de buñuelos.



2 Escurrir las arvejas



3 **Pasta de buñuelos:**
Mezclar en un recipiente todos los ingredientes, procurando no generar grumos.

4 Añadir los vegetales a la pasta.

5 **Baño de fritura:**
Calentar el aceite a 180°C (que no genere humo).

6 Cocinar pequeñas porciones de la pasta con vegetales. (Tamaño de cucharada sopera).



7 **Ensalada de lentejas y repollo:**
Cocinar las lenteja en abundante agua hasta tiernizar (20' aproximadamente). Escurrir muy bien y reservar.



8 Cortar el tomate de forma deseada.
Picar el ajo.



9 Mezclar todo los vegetales con las lentejas y condimentar con la vinagreta.



10 **Vinagreta:**
Sobre el vinagre o jugo de limón, disolver la sal y añadir el aceite batiendo enérgicamente.





PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

6 ZAPALLITOS RELLENOS

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Zapallitos Verdes	Kg.	1	✓
Carne picada	Grs.	100	✓
Pimiento verde (opcional), puede ser choclo	Unid.	1	✓
Arroz blanco	Gr.	150	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Cebolla (mediana)	Unid.	1	✓
Tomate	Unid.	1	✓
Aceite	Cdas.	2	✓
Salsa Blanca :			
Harina Blanca	Cdas.	2	✓
Aceite	Cdas.	2	✓
Leche (opcional mitad y mitad con agua)	Cc.	500	✓
Salpimentar a gusto			✓
Opcional:			
Reemplazar la carne por avena o legumbres.			



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

6 ZAPALLITOS RELLENOS

PREPARACIÓN



1 Precalentar el horno a temperatura media.



2 Lavar los zapallitos y cortarles la parte superior.



3 Hervirlos en abundante agua por aproximadamente 10 o 15 minutos, retirar y dejar enfriar.



4 Cocinar el arroz hasta que esté tierno y colarlo.



5 Picar las cebollas, el diente de ajo y el pimiento. Rehogarlos en una sartén con un poco de aceite y luego agregar la carne.



6 Revolver hasta que la carne picada esté cocida.



7 Incorporar la mezcla de la carne junto con el arroz y sal pimentar a gusto.



8 Colocarlos en una asadera previamente aceitada y llevar al horno por unos minutos con la salsa blanca por encima hasta que dore o en olla con un poco de líquido en el fondo.



9 **Salsa Blanca:** Colocar en una olla la leche fría con harina, mezclar con tenedor, y llevar a fuego medio, continuar revolviendo hasta que hierva y espese.



10 Retirar del fuego y agregarle el aceite, la sal y añadir el aceite batiendo enérgicamente.



10 Salpimentar a gusto.





POSTRES

CREMA DE VAINILLA

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Leche	Vasos	2	✓
Azúcar	Cdas	4	✓
Harina	Cdas.	2	✓
Huevo	Unid	2	✓
Esencia de vainilla, cáscara de naranja o de limón	Cn.		✓



POSTRES

CREMA DE VAINILLA

PREPARACIÓN

- 

1 En cacerola pequeña calentar la leche con la mitad del azúcar.
- 

2 Si se le da el sabor naranja o limón, las cáscaras se colocarán en este momento.
- 

3 Mezclar en otro recipiente, fuera de fuego, el resto de los ingrediente, excepto la esencia de vainilla.
- 

4 Depositar la leche caliente sobre la mezcla de huevo.
- 

4 Llevar a fuego y cocinar hasta que espese.
(Un minuto de hervor constante para asegurarnos de que los almidones se cocinaron)
- 

5 Al terminar la cocción incorporar la esencia de vainilla.
- 

6 Depositar la crema en recipientes individuales (compoteras o tazas).
- 

7 Enfriar con frío de heladera antes de consumir.





PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

7 ENSALADA DE FIDEOS CON VEGETALES Y HUEVO

INGREDIENTES	Unidades	Cant.	
Fideos	Gr.	400	✓
Salsa:			
Zanahoria (o calabacín)	Unid.	1	✓
Tomate	Unid.	1	✓
Ajo (diente)	Unid.	1	✓
Cebolla (mediana)	Unid.	½	✓
Repollo o lechuga		A gusto	✓
Huevos		4	✓
Aceite, vinagre	Unid	c/n	✓
Sal y pimienta		c/n	✓



PROPUESTA DE ALMUERZO O CENA

7 ENSALADA DE FIDEOS CON VEGETALES Y HUEVO

PREPARACIÓN

1



Cocinar los fideos en abundante agua en hervor, 10' aproximadamente. Escurrir, ENFRIAR y Reservar.

2



Hervir los huevos.

3



Higienizar bien los vegetales y luego: Rallar la zanahoria o calabacín.

4



Picar en dados el tomate.

5



Picar bien pequeño el ajo y la cebolla.

6



Cortar en finas tiras el repollo o lechuga.

7



Mezclar todos los componentes de la receta y condimentar con la vinagreta.





Recetas saludables para cocinar
con el **Módulo Alimentario**
de **PAICor**

Te pedimos que nos respondas
unas breves preguntas, así nos
ayudarás a mejorar nuestras
propuestas.

¡Gracias!

REALIZAR ENCUESTA

#QuedateEnCasa