

Las Recetas Premiadas



Gnoquis de Verduras, de Jesús Carrasco, del Centro de Madres Villa Los Castaños, Comuna de Vitacura.



Budín de Crema de Verduras, de Italo Morice Ayala, del Club de Diabéticos e Hipertensos, del Centro de Salud Familiar (CESFAM) Lo Hermida, Comuna de Peñalolén.



Crema Años Dorados al estilo Humilde, de Humilde Jara Rifo, del CESFAM Félix de Amesti, Comuna de Macul.



Un Recetario Participativo

Crema Años Dorados

Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor - 2006



COORDINACION: Departamento Coordinador de la Red Asistencial, Unidad de Participación Social y Satisfacción Usaria, Establecimientos de APS-SSMO y Organizaciones Comunitarias de Adultos Mayores.



GOBIERNO DE CHILE
SERVICIO DE SALUD
METROPOLITANO ORIENTE

Presentación

Estimados amigas y amigos:



Este novedoso Recetario Participativo Crema Años Dorados, es el resultado del entusiasmo y el trabajo de un sinnúmero de personas interesadas en mejorar la calidad de vida de nuestros Adultos Mayores de la Red de Salud del Servicio de Salud Metropolitano Oriente.

En él, usted encontrará las mejores recetas ganadoras y todas aquellas que se presentaron al "Primer Concurso de Recetas Crema Años Dorados", organizado por el Servicio y en el que participaron organizaciones sociales

de Adultos Mayores de las comunas de la zona oriente de Santiago.

Nuestra motivación fue incentivar la creatividad y el consumo del producto Crema Años Dorados, que tanto beneficia la salud de nuestros Adultos Mayores. Esta idea se fortaleció con el éxito de destacadas iniciativas locales en este ámbito, que han buscado optimizar el uso de este producto. También el Servicio ha buscado con esta iniciativa, acercar nuestras instancias asistenciales de atención a la población de personas mayores.

Estas recetas son entonces la demostración de la creatividad y buen gusto de los miembros de nuestra comunidad organizada, y de su interés por colaborar en conjunto con instancias sociales y gubernamentales, por su mejor calidad de vida.

Nos sentimos orgullosos de compartir con ustedes este recetario, y esperamos que estas sabrosas propuestas sean un aporte a su vida diaria y un incentivo para nuevas y creativas instancias de participación y desarrollo.

Dr. Héctor Olguín Álvarez
Director
Servicio de Salud Metropolitano Oriente

Índice

Cremas y sopas

Crema Años Dorados al Estilo Humilde	2
Sopa-Crema de Espárragos.....	3
Crema de Lentejas Sabrosas con Crutones	4
Crema de Lentejas de la Abuela	5
Crema de Verduras	6

Guisos y platos

Gnoquis de Verduras	7
Budín de Crema de Verduras.....	8
Hummus - Puré de Garbanzos	9
Guiso de Arvejas	10
Reineta a la Marinera	11
Pollo al Jugo con Sopita Años Dorados	12
Albóndigas en Crema de Verduras Años Dorados	13
Papas con Crema de Arvejas	14
Arrollado Verde	15
Puré Delicia	16
Panqueques Violeta.....	17

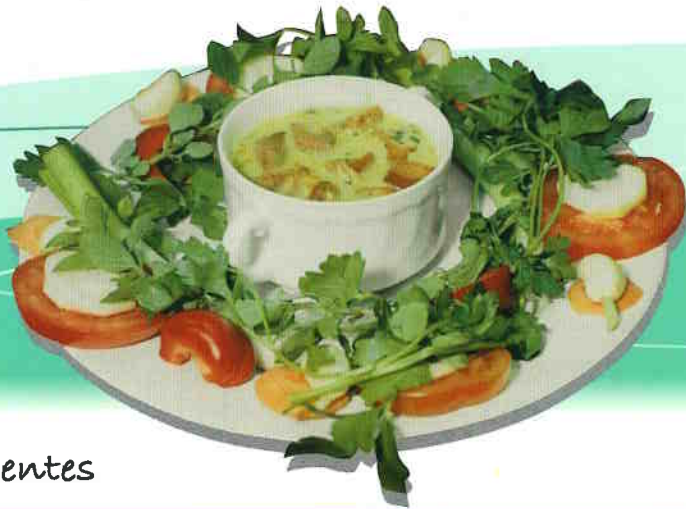
Repostería

Queque de Nueces	18
Queque de Lentejas.....	19
Galletas de Avena y Crema de Arvejas	20
Tortitas de Espárragos con Plátano	21

Crema Años Dorados al Estilo Humilde



Humilde del Carmen Jara Riffo
Centro de Salud Familiar
Félix de Amesti



Ingredientes

10 cdas. **Crema de Verduras Años Dorados**

cebolla picada a gusto
pimiento picado a gusto
ajo a gusto (1 a 2 dientes)

3 papas en cubitos

- Saltear la cebolla, el ajo y los pimientos levemente.
- Agregar las papas, cubrir con agua y cocinar por 15 minutos.
- Disolver la **Crema de Verduras Años Dorados** aparte, y agregar a la cocción de verduras, cuando esté lista.
- Revolver hasta que suelte el hervor, retirando inmediatamente del fuego y servir.

Sopa-Crema de Espárragos

Flor Gajardo
Centro de Salud Familiar
La Reina Ossandón



Ingredientes

6 porciones

6 medidas de **Crema de Espárragos Años Dorados**

1/2 kilo de espárragos
1/2 zanahoria picada
1/4 pimentón picado
1 trozo de cebolla picada
1 pizca de perejil
1 pizca de sal
1 marraqueta en cubos
queso rallado

- Cocer los espárragos con una pizca de sal.
- Cortar las puntas de los espárragos en trozos pequeños.
- Freír en un sartén la cebolla.
- En una olla juntar la cebolla, la zanahoria y el pimentón.
- Agregar el agua de cocción de los espárragos midiendo con un plato hondo 7 porciones.
- Sacar del fuego una vez cocida la zanahoria y el pimentón.
- Agregar la **Crema de Espárragos Años Dorados** disolviendo.
- Agregar los espárragos.
- Hornear la marraqueta espolvoreada con queso rallado hasta que dore.
- Servir la crema con los trozos de marraqueta dorada.

Crema de Lentejas Sabrosas con Crutones

Violeta Navarrete
Unidad Vecinal N°12
Centro de Salud Familiar
La Reina Ossandón



Ingredientes

- 1 hallulla cortada en cuadritos
- aceite para freír
- Crema de Lentejas Años Dorados**
- sal a gusto

- Dorar el pan en un sartén con un poco de aceite muy caliente.
- Preparar la crema de lentejas en un plato hondo.
- Servir la **Crema de Lentejas Años Dorados** con los crutones.

Crema de Lentejas de la Abuela

Eliana Vilches
Organización Comunitaria Pami,
Atardecer Dorado
Centro de Salud Familiar Vitacura



Ingredientes

- 1/2 litro de agua hervida
- 1 1/2 medida de **Crema de Lentejas Años Dorados**
- 2 tajadas de pavo asado o cocido
- 1/2 marraqueta
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de aceite de oliva

- Disolver la **Crema de Lentejas Años Dorados** en la licuadora con el agua hirviendo.
- Cocinar en la sopa pavo en tiritas finas.
- Hornear la marraqueta cortada en dados.
- Servir la sopa en tazones, con los dados de pan, perejil y media cucharada de aceite de oliva.

Crema de Verduras

Flor Gajardo
Centro de Salud Familiar
La Reina Ossandón



Ingredientes

6 porciones

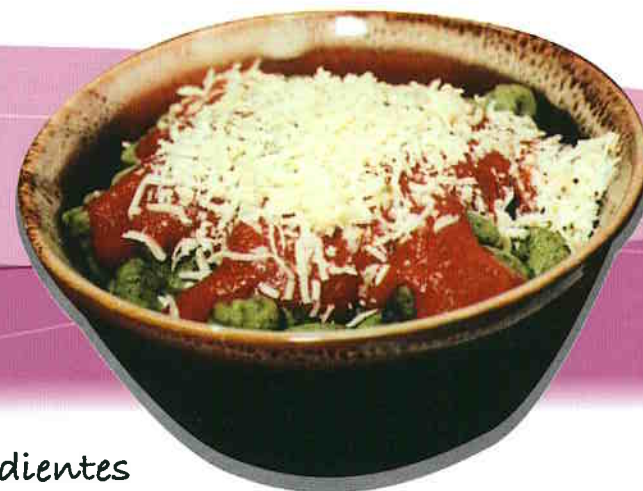
- 6 medidas de **Crema de Verduras Años Dorados**
- 1 brócoli
- 2 hojas de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 trozo de cebolla
- pimientos
- sal

- Precocer las verduras, picadas muy finitas, con una pizca de sal en un poco más de un litro de agua, calculando 6 porciones.
- Agregar la **Crema de Verduras Años Dorados** las verduras ya cocidas. Disolver y servir con crutones si desea.

Gnochis de Verduras



Jesús Carrasco
Centro de Madres
Villa Los Castaños
Centro de Salud Familiar Vitacura



Ingredientes

- 3 tazas de puré de papas
- 1 taza de espinacas o acelgas cocidas y molidas
- 1 taza de **Crema de Verduras Años Dorados**
- 250 grs. salsa de tomates

- Mezclar el puré con las verduras cocidas y la **Crema de Verduras Años Dorados**.
- Preparar los Gnochis y cocerlos.
- Servir con salsa de tomate como plato único o como acompañamiento.

Budín de Crema de Verduras

2^{do} lugar

Italo Morice
Club de Hipertensos y Diabéticos
Centro de Salud Familiar
Lo Hermida



Ingredientes

- Batir los huevos a nieve, agregar las yemas, la **Crema de Verduras Años Dorados**, la leche, la pechuga desmenuzada, el perejil y el condimento al gusto.
- Hornear por 25 a 30 minutos.

- 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 cda. de polvos de hornear
- perejil
- condimento a gusto

Hummus Puré de garbanzos

Jesús Carrasco
Centro de Madres Villa
Los Castaños
Centro de Salud Familiar
Vitacura



Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de **Crema de Verduras Años Dorados**
- aceite
- sal
- pimienta
- jugo de limón

- Cocer los garbanzos.
- Disolver la **Crema de Verduras Años Dorados** en el agua de cocción de los garbanzos.
- Licuar los garbanzos y la Crema de Verduras con los otros ingredientes.
- Servir frío o caliente como acompañamiento.

Guiso de Arvejas

Violeta Munizaga
Organización Comunitaria *Pami*,
Atardecer Dorado
Centro de Salud Familiar Vitacura



Ingredientes

- 5 papas medianas
- 4 medidas de **Crema de Arvejas Años Dorados**
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de aceite
- 1 cebolla mediana
- 1/4 kilo de carne molida (opcional)
- sal, ajo y aliños a gusto

- Cocer las papas, en 4 tazas de agua, previamente cortadas en cuadros grandes.
- Disolver la **Crema de Arvejas Años Dorados** en la leche y agregar a las papas una vez cocidas.
- Sofreír la cebolla cortada en cuadritos y mezclar.
- Puede preparar un pino con la carne y mezclar con el guiso.

Reineta a La Marinera

Floris Vásquez R.
Centro de Madres Villa
Los Castaños
Centro de Salud Familiar Vitacura



Ingredientes

- 4 filetes pequeños de reineta
- 1 tarro de mariscos surtidos
- 4 cdas. de **Crema de Verduras Años Dorados**
- 4 papas cocidas con piel
- 1 zanahoria cocinada con piel
- tiras de pimentón rojo y verde
- orégano, sal
- mantequilla
- ciboulette, perejil

- Adobar la reineta con el orégano y una pizca de sal y dorar en mantequilla.
- Licuar los mariscos surtidos con la **Crema de Verduras Años Dorados** previamente disuelta en 1 taza de agua hervida.
- Bañar la reineta con la salsa.
- Adornar con las papas, zanahorias y el pimentón y servir.

Pollo al Jugo con Sopita Años Dorados

Magdalena Fuentes Calderón
Centro de Salud Familiar
Félix de Amesti



Ingredientes

- 4 trutros de pollo
- 4 medidas de **Crema de Lentejas Años Dorados**
- 2 tomates en rodajas
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria rallada
- 1/4 espinaca picada
- 1/2 cebolla en corte pluma
- 3 rodajas de pimentón
- 1 cda. de margarina
- 1 cda. de orégano
- 2 dientes de ajo
- perejil picado

- En el fondo de una olla poner las verduras y sobre ellas el pollo.
- Una vez cocinadas las verduras y el pollo disolver la **Crema de Lentejas Años Dorados** y agregarla.
- Servir.

Albóndigas con Crema Años Dorados

Lita Herrera
Voluntariado Damas de Rosado
Centro de Salud Familiar
Salvador Bustos



Ingredientes

- Preparar las albóndigas con los huevos, el pan, la carne, el orégano la sal y 1 medida de **Crema de Verduras Años Dorados**.
- Dorar con el aceite, el ajo y el cebollín.
- Agregar las albóndigas.
- En agua hervida disolver el caldo de costilla y luego la **Crema de Verduras Años Dorados**.
- Vaciar sobre las albóndigas, cuidando que quede espeso.
- Cocinar por 20 minutos.
- Servir acompañada de 1 papa hervida por persona y ensaladas.

- 300 grs. de carne molida
- 6 medidas de **Crema de Verduras Años Dorados**
- 2 huevos
- miga de 1 marraqueta remojada en bebida láctea
- 1 diente de ajo
- orégano
- 1 cebollín picado
- 2 cdas. de aceite vegetal o maravilla
- 1 cubo de caldo concentrado de costilla

Papas con Crema de Arvejas

Angela Donoso
Centro de Salud Familiar
Salvador Bustos



Ingredientes

- 1/2 kg. de papas
- 2 medidas de **Crema de Arvejas Años Dorados**
- 1 cda. picada de cebolla
- 1 cda. de aceite
- perejil picado u orégano
- sal a gusto

- Saltear la cebolla con el orégano.
- Agregar agua suficiente para disolver la **Crema de Arvejas Años Dorados**.
- Agregar las papas previamente cocidas divididas en 4 partes.

Arrollado Verde

Luz Jofré Ruiz
Voluntaria OIRS
Centro de Salud Familiar
Salvador Bustos



Ingredientes

- Licuar la **Crema de Arvejas Años Dorados** en agua, hasta formar una crema.
- Batir las claras a nieve y mezclarlas con el licuado.
- Hacer panqueques con la mezcla.
- Rellenar los panqueques con el pollo o el jurel y mayonesa.
- Adornar con mayonesa, pimentón y aceitunas.

- 4 cdas. **Crema de Arvejas Años Dorados**
- 1 tarro de jurel o pechuga de pollo molido
- mayonesa
- pimentón rojo
- aceitunas negras
- 2 claras
- 3 cdas. de aceite
- sal a gusto
- se puede agregar dos hojitas de espinaca para que quede más verde

Puré Delicia

Hortensia Olivares Leiva
Club Literario Cultural Atenea
Centro de Salud Familiar
Salvador Bustos



Ingredientes

- Disolver la **Crema Años Dorados** en 2 1/2 tazas de agua hervida.
- Agregar las espinacas, el zapallo y el pimentón previamente picados finos y cocidos.
- Servir acompañado de un bistec o un trozo de pollo.

- 4 medidas de **Crema Años Dorados**
- 1/2 taza de espinacas
- 1/2 cdta. de sal
- 1 cubito de zapallo
- 1/4 taza de pimentón
- 1 cdta. de aceite

Panqueques Violeta

Violeta Navarrete
Unidad Vecinal N° 12
Centro de Salud Familiar
La Reina Ossandón



Ingredientes

- 1 taza de **Crema de Verduras Años Dorados**
- 1 huevo
- sal al gusto
- agua fría para mezclar
- aceite
- salsa blanca para relleno
- queso rallado

- Batir el huevo.
- Mezclar con agua, sal y la **Crema de Verduras Años Dorados**.
- Aceitar una bandeja de hornear.
- Colocar la mezcla en la bandeja y dejar en el horno por diez minutos.
- Rellenar con salsa blanca y espolvorear con queso rallado.

Queque de Nueces

Jesús Carrasco
Centro de Madres Villa
Los Castaños
Centro de Salud Familiar Vitacura



Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 2 cdas. de margarina
- 1 taza **Crema de Lentejas Años Dorados**
- 1 taza de leche
nueces

- Mezclar los ingredientes hasta tener una masa homogénea.
- Hornear hasta que dore.

Queque de Lentejas

Italo Monce
Club Hipertensos y Diabéticos
Centro de Salud Familiar Lo Hermida



Ingredientes

- 1 taza de harina
- 4 huevos
- 3 cdtas. de polvos de hornear
- 1 taza **Crema de Lentejas Años Dorados**
- 1 taza de leche
azúcar
margarina o aceite
cáscara de naranja rallada

- Mezclar la mantequilla con el azúcar.
- Agregar harina y **Crema de Lentejas Años Dorados**.
- Batir aparte las claras a nieve y después agregar las yemas, cáscara de naranja rallada y la leche.
- Mezclar todo y agregar los polvos de hornear.
- Dejar al horno a fuego moderado por 30 minutos.

Galletas de Avena y Crema de Arvejas

Cecilia Beltrán Rojas
 Centro de Madres Villa
 Los Castaños
 Centro de Salud Familiar Vitacura



Ingredientes

- 1 taza de avena
- 1 taza **Crema de Arvejas Años Dorados**
- 1/2 taza leche descremada
- 2 cdas. colmadas de azúcar
- 1 cda. de aceite
- 2 huevos
- 1 cdta. polvos de hornear
- 1/2 taza chocolate para derretir
- especias: clavo de olor, canela y cáscara de naranja rallada

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

Tortitas de Espárragos con Plátano

Violeta Navarrete
 Unidad Vecinal N° 12
 Centro de Salud Familiar
 La Reina Ossandón



Ingredientes

- Batir el huevo. Mezclar con agua los plátanos, el azúcar, la canela y por último la **Crema de Espárragos Años Dorados**, formando una mezcla espesa.
- Freír las tortitas en un sartén, en porciones de una cucharada sopera.
- Servir espolvoreando con un poco de azúcar flor.

- 1 1/2 taza de **Crema de Espárragos Años Dorados**
- 1 huevo
- 2 plátanos molidos
- 3 cdtas. de azúcar
- 1 cda. de canela en polvo
- azúcar flor para espolvorear
- agua fría para mezclar