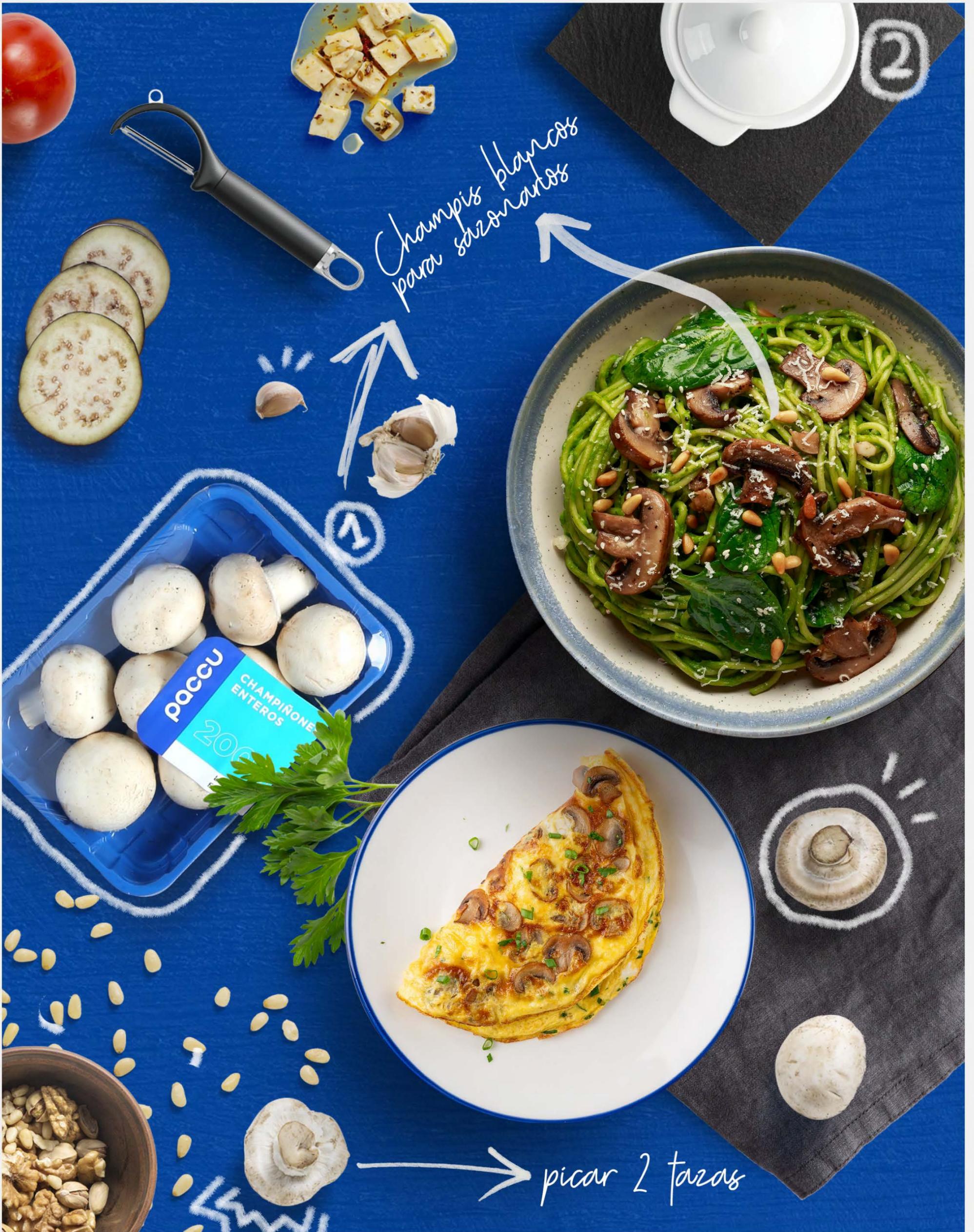


LAS RECETAS

de Paccu



paccu



Champis blancos para sazonarlos

1

2

picar 2 tazas

paccu
CHAMPIÑONES
ENTEROS
200g

SOMOS PERUANOS CULTIVANDO CHAMPIÑONES

Nuestros champiñones son cultivados en un medio extremadamente higiénico y controlado bajo normas HACCP. Siendo los únicos proveedores de la categoría en contar con esta certificación.

Paccu es la empresa líder en producción y comercialización de champiñones en Perú. Desde 1981 llevamos champiñones frescos y de calidad los 365 días del año a todos los peruanos.

CÓMO CONSERVAR

Tus champis

Paccucito te da unos tips para que puedas congelar y descongelar de manera correcta tus champis y así los disfrutes por un buen tiempo.



01 REvisa muy bien tus champis para asegurarte de que estén en buen estado.



02 Limpia con un trapo húmedo

EVITA LIMPIAR LOS CHAMPIS EN AGUA, YA QUE LA ABSORBEN MUY RÁPIDO Y AL CONGELARSE GENERARÁN UN EXCESO DE HIELO



03 Corta en pequeños trozos para ponerlos sobre papel absorbente por 5 minutos.



06 Cocínalos ese mismo día para que no pierdan agua ni consistencia.



05 Saca tus champis del congelador y pásalos a la refri, espera unas horas para utilizarlos.

*TIEMPO APROPIADO PARA CONGELAR Y CONSUMIRLOS CHAMPIS ES DE 15 DÍAS.



04 Mete todos los champiñones en una bolsa sellable y ¡listo!



— NO PUEDEN FALTAR —

LOS CHAMPIS

en tus compras de la nueva semana



Champiñones enteros
200 gr



Portobellos enteros
500 gr



Champiñones picados
200 gr



¡CONSÍGUELOS EN TU ESTABLECIMIENTO O APP DE COMPRAS FAVORITO!



TOTTUS

plazavea



makro

Vivanda

Rappi

CornerShop



LAS RAPIDITAS

ÍNDICE

1. Las rapiditas



✓ 1.1 FAJITAS DE CHAMPIÑONES

✓ 1.2 CREMA DE CHAMPIÑONES

✓ 1.3 CHAMPIÑONES AL AJILLO



BAJO EN
CALORÍAS
&
GRASAS

GLUTEN
FREE!

ALTO EN
VITAMINA D
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
♦
ALTO EN POTASIO &
SELENIO



FAJITAS *de* CHAMPIS

INGREDIENTES

| | |
|-------------------------------|---------|
| Champiñones Paccu | 200 gr. |
| Tortillas de maíz por persona | 2 unds |
| Queso parmesano rallado | 150 gr. |
| Tomates | 2 unds |
| Pimientos rojos | 2 unds |
| Pimiento verde | 1 und |
| Cebolla | 1 und |
| Diente de ajo | 1 und |
| Aceite de oliva | 50 ml |



4 Pers.



20min aprox



fácil

Los champiñones tienen un alto contenido de **Acido Linoleico**, este es una grasa esencial, es decir, que nuestro cuerpo no lo produce, por eso necesita consumirlo, este aceite esencial, ayuda a bajar el colesterol.



PREPARACIÓN

PASO 1 **PASO 2**

Para comenzar a preparar estos buenísimos tacos de champiñones empieza por lavar la cebolla para disminuir su efecto lacrimógeno. A continuación, pícala junto con el diente de ajo en trozos muy pequeños.

Pon una sartén a fuego medio con un poco de aceite de oliva y sofríe ambos ingredientes para que se doren.

Mientras, lava los pimientos y córtalos en tiras o anillas, como prefieras, y échalos a la sartén cuando la cebolla se haya transparentado. Sofríe todos los ingredientes durante varios minutos. A continuación, limpia los champiñones Paccu y trocéalos en láminas. Añádelos a la sartén, sofríe todo junto durante 5 minutos y reserva.

PASO 3

Calienta las tortillas en el microondas durante un par de minutos, será suficiente para tenerlas listas. Mientras, corta los tomates en pequeños dados y reserva.

Con las tortillas ya calentadas, rellénalas con la mezcla de champiñones Paccu y añade el tomate troceado encima junto con el queso parmesano rallado. Si lo prefieres, puedes añadir también queso fresco en dados. Tus tacos de champiñones ya están listos ¡que disfrutes!

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
⚡
CALCIO & FOSFORO
SELENIO



CREMA *de* CHAMPIS

INGREDIENTES

| | |
|---|----------|
| Champiñones Paccu picados grandes | 400 gr. |
| Cebolla picada en cubos grandes | 1 und |
| Rama de perejil | 1 und |
| Mantequilla | 2 cdas |
| Leche entera | 1Lt |
| Ricota para servir | 1/2 tz |
| Aceite vegetal | 50 ml |
| Ralladura de limón, perejil, sal y pimienta | al gusto |



4 Pers.



20min aprox



fácil

En esta receta **se puede mezclar** los champis blancos y portobellos

PACCU DATO



PREPARACIÓN

PASO 1

En una olla grande calentar a fuego medio-alto 1 cucharada de aceite vegetal y 1 cucharada de mantequilla. Agregar la cebolla y dorar por 5-8 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregar 1 cucharada de mantequilla y cuando se derrita agregar los champiñones. Dorar por 6 minutos, revolver ocasionalmente.

PASO 2

Agregar 1/2 cucharadita de sal y revolver. Agregar el perejil y la leche. Revolver. Apenas suelte el hervor, reducir el fuego al mínimo, tapar y cocinar por 20 minutos. Con la procesadora de mano o minipimer, moler la sopa hasta obtener una crema. Probar y ajustar la sazón con sal y pimienta.

PASO 3

Si se realiza en la licuadora/extractora se debe esperar a que la sopa se enfríe y hacerlo en tandas de 2 tazas máximo. En otro recipiente mezcla la ricota, sal, pimienta, ralladura de limón y perejil picado fino. Probar y ajustar la sazón. Servir caliente la crema con una cucharada de ricota al centro y más perejil picado si se desea.

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINA D
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
SELENIO & POTASIO



CHAMPIS *al* AJILLO

INGREDIENTES

| | |
|------------------------------|----------|
| Champiñones Paccu | 1kg |
| Aceite de oliva extra virgen | 100 ml |
| Diente de ajo | 3 unds |
| Perejil fresco | al gusto |
| Sal y pimienta | al gusto |
| Zumo de limón | 10 ml |



4 Pers.



35min aprox



fácil

En esta receta **puedes realizarlo con** los champis blancos o los portobellos

PACCU DATO



PREPARACIÓN

PASO 1

Comenzaremos cepillando bien los champiñones y colocándolos en un bol con agua fría y el zumo de limón. Se lavan bien y se secan muy rápidamente con un paño de cocina limpio. Los picamos si son grandes o los dejamos tala cual si es del champiñón de calibre pequeño.

PASO 2

Por otra parte ponemos al fuego una cazuela de fondo grueso o mejor aún una cazuela de barro, con el aceite y los ajos laminados o picaditos. Los doramos muy ligeramente y añadimos los champiñones y la sal.

PASO 3

Ponemos a fuego mediano durante 10 minutos y cuando pase el tiempo subimos el fuego a fuerte y dejamos que se cocinen durante cinco minutos más, removiendo para que los champiñones se cocinen por igual. Servirlos muy calientes, espolvoreados con perejil.

AMUERZOS Y CENAS



ÍNDICE

2. Almuerzos y cenas

✓ 2.1 PASTA CON CHAMPIÑONES

✓ 2.2 ARROZ CHAUFA DE CHAMPIS

✓ 2.3 NUGGETS DE CHAMPIS Y ATÚN

✓ 2.4 CHAMPIÑONES ANTICUCHEROS

✓ 2.5 OMELETTE DE ESPINACAS Y CHAMPIS



BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
OSÍTRIO & Selenio



PASTA *con* CHAMPIS

INGREDIENTES

| | | | |
|---|---------|---|----------|
| Champiñones Paccu | 500 gr. | hojas laurel | 2 unds |
| Caracolitos | 320 gr. | clavo de olor, orégano, pimienta y sal | al gusto |
| zucchini con piel cortada en dados | 1 und | | |
| berenjena con la piel cortada en dados | 1 und | | |
| Pimiento rojo troceado | 1 und | | |
| Salsa de tomate | 300 gr. | | |
| Cebolla roja | 1/2 und | | |
| Diente de ajo | 1 und | | |
| Aceite de oliva | 50 ml | | |



4 Pers.



45min aprox



Medio

Los champiñones son la única fuente de origen vegetal que contiene vitamina D en forma de provitamina Ergosterol que se convertirá al ser ingerida en vitamina D.

PACCU DATO



PREPARACIÓN

PASO 1

En una olla, vierte 3, 200 l. de agua y añade los 4 granos de pimienta negra, el clavo de olor, una hoja de laurel y sal a tu gusto. Pon la olla al fuego y deja que hierva.

Sala los dados de berenjena con sal gruesa y deja que elimine el amargor unos 15-20 minutos.

PASO 2

En una cazuela amplia, agrega el aceite de oliva virgen extra y deja calentar. Añade el ajo, deja que se cueza y añade la cebolla y la hoja de laurel restante. Espolvorea sal y mezcla, cuida que no se queme. Cuando la cebolla empieza a tomar color transparente, añade el zucchini, el pimiento, los champiñones y la berenjena. Sigue mezclando de vez en cuando.

PASO 3

Después de 5 minutos, vierte la salsa de tomate y la pizca de azúcar. Condimenta con pimienta negra molida, orégano y rectifica la sal. Deja a bajo fuego unos 10 minutos.

Cuando el agua haya hervido, añade los caracolitos y deja cocer conforme las instrucciones del empaque. Escurre el agua de la cocción y aclara con agua fría. Deja escurrir en un colador.

Mezcla los caracolitos con la mezcla de salsa de tomate y verduras y sirve.

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

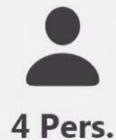
ALTO EN MINERALES
⚡
CISTEÍNO &
SELENIO



ARROZ CHAUFADA *de* CHAMPIS

INGREDIENTES

| | |
|---------------------------------|----------|
| Champiñones Paccu | 200 gr. |
| Arroz cocido sin sal y sin ajos | 2 tzs |
| Huevos | 3 unds |
| atado de cebolla china picada | 1 und |
| Sillao y aceite | al gusto |



4 Pers.



20min aprox



fácil

Los champiñones son una buena fuente de Potasio, lo que ayudará a regular mejor la presión arterial, y para los que ya la padecen ayudará controlarla mejor.



PACCU DATO

PREPARACIÓN

PASO 1

Cuando el wok o sartén esté bien caliente, echar un poco de aceite e incorporar los huevos sin batir y revolver con la espátula. Reservar en un tazón.

PASO 2

En la misma sartén saltear a fuego alto los champiñones y reservar.

PASO 3

Saltear el arroz con los champiñones y huevos revueltos. En el proceso, agregar sillao y mezclar hasta que tome un color parejo. Antes de servir, esparcir cebollita china y revolver bien.

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
**ALFALFA &
SELENIO**



PACCU TIP

1. **Aceitar ligeramente** la superficie de la bandeja donde se congelaran las nuggets para que no se peguen.
2. Pueden agregar **otros vegetales cocidos** a la mezcla y crear nuevas recetas.
3. A mayor cantidad de aceite utilices en la fritura, **menos grasa absorberá tus nuggets**.
4. **Puedes acompañar con** salsa: Mayonesa, Ketchup, Tártara, Bbq, huancaína, etc.



NUGGETS *de* CHAMPIS Y ATÚN

INGREDIENTES

| | |
|---------------------------|----------|
| Champiñones Paccu enteros | 150 gr. |
| Latas de atún en trozos | 2 unds |
| Huevo | 3 unds |
| Panko | 300 gr. |
| Perejil picado | 1 cda |
| Sal y pimienta | al gusto |
| Cebolla en cuadraditos | 1/2 und |
| Diente de ajo picados | 3 und |
| Aceite de oliva | 50 ml |
| Salsa para acompañar | al gusto |



4 Pers.



45min aprox



Medio

los champiñones tiene mucho que aportar a una persona celíaca, muchas vitaminas, minerales, antioxidantes, que refuerzan el sistema inmunológico.



PACCU DATO

PREPARACIÓN

PASO 1

Hacer un aderezo a fuego bajo con un poco de aceite de oliva, cebolla, ajo y champiñones picados. Cocinar por 5 minutos hasta que el líquido de los vegetales se haya evaporado. Poner en un bowl los trozos de atún escurridos y agregar el aderezo de champiñones, perejil picado, panko y huevo (rectificar la sazón con sal y pimienta).

PASO 2

Mezclar hasta tener una mezcla homogénea. Ponemos la mezcla en algún molde con la forma que prefieran o simplemente le damos forma con las manos. Congelamos 30 minutos para que sea más fácil empanizarlas.

PASO 3

Empanizamos pasando primero por huevo batido y luego panko (compactamos con ayuda de las manos para que la mezcla quede herméticamente cerrada). Freímos en abundante aceite a temperatura media hasta que estén dorados y crujientes. Escurrimos sobre papel absorbente y están listos para servir con la salsa de preferencia.

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
⚡
ZINC & Selenio

CHAMPIS ANTICUCHEROS

INGREDIENTES

| | |
|--------------------------------|----------|
| Champiñones Paccu | 250 gr. |
| ají panca molido | 1 cda |
| vinagre tinto | 1/2 tz |
| Cloco cocido | 4 unds |
| Papa amarilla cocida | 4 unds |
| Aceite vegetal | 50 ml |
| Orégano, comino, sal, pimienta | al gusto |
| Diente de ajo | 2 unds |
| Aceite de oliva | 50 ml |



4 Pers.

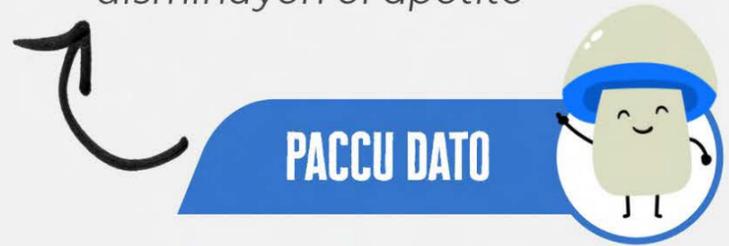


20min aprox



fácil

Los champiñones tienen tres características importantes dentro de este plan para conseguir un peso saludable, no solo son bajos en calorías, si no que nos dan sensación de saciedad y disminuyen el apetito



PREPARACIÓN

PASO 1 **PASO 2**

Mezclar el vinagre, el ají panca y el resto de los condimentos en un bol. Agregar un chorrito de aceite vegetal y poner los champiñones cortados en mitades. Dejar macerar de un día para otro. Hay que cuidar que el seitán y los champiñones queden bien empapados en la mezcla.

Al día siguiente, mezclar bien y proceder a ensartar los champis en los palitos. Yo usé palitos de madera, pero sería mejor idea comprar unos de metal si vas a hacer este plato seguido. Calentar la parrilla o plancha y colocar los anticuchos de un lado para que se doren.

PASO 3

Cada tanto ir echándole con una brochita un poco del aderezo para mantenerlos jugosos. Una vez que doraron bien de un lado voltearlos para que queden uniformes. Servir calientes y acompañados de papa amarilla cortada en mitades y un pedazo de choclo. El ají amarillo molido es un excelente acompañamiento.

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

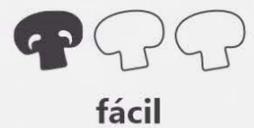
ALTO EN MINERALES
⚡
CISTEÍNA &
SELENYO



OMELETTE *de* ESPINACAS Y CHAMPIS

INGREDIENTES

| | |
|-------------------|----------|
| Champiñones Paccu | 150 gr. |
| Huevos | 2 unds |
| Espinaca baby | 20 gr. |
| ajo | 1 und |
| cebolla picada | 1 und |
| Aceite vegetal | 50 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |



Los champiñones tienen tres características importantes dentro de este plan para conseguir un peso saludable, no solo son bajos en calorías, sino que nos dan sensación de saciedad y disminuyen el apetito

PACCU DATO



PREPARACIÓN

PASO 1

En un recipiente bate los 2 huevos hasta que se incorporen bien la yema y la clara, luego la espinaca y los champiñones previamente cortados en rodajas, salteados, revuelve y agrega la sal y la pimienta a tu gusto.

PASO 2

Corta la cebolla y el ajo finamente, procede a calentar un poco de aceite en una sartén y agrega la cebolla hasta que se empiece a poner transparente y luego agrega el ajo.

PASO 3

Vierte el huevo con las espinacas y champiñones. Puedes doblarlo a la mitad o voltearlo completamente y solo sirve. Puedes acompañar tu omelette con ensalada.



LAS DE PACCU

ÍNDICE

3. *Las de Paccu*



✓ 3.1 CEVICHE DE CHAMPIÑONES

✓ 3.2 LOMO STROGONOFF CON CHAMPIS

✓ 3.3 LOMO SALTADO DE CHAMPIÑONES



BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
SELENIO & YODIO



CEBICHE *de* CHAMPIS

INGREDIENTES

| | |
|--------------------------------|----------|
| Champiñones Paccu | 250 gr. |
| Camote | 1 und |
| culantro picado | 1 cda |
| Cebolla roja picada en juliana | 1/2 und |
| Limón | 4 unds |
| Ajo picado | 1 und |
| Ají limo | al gusto |
| Sal y pimienta | al gusto |



4 Pers.



20min aprox



fácil

Beneficio del Umami de los champiñones, es que con poca adición de sal, se logra sentir el sabor salado, lo que hace que se reduzca al 40% el consumo de sal en la comida



PACCU DATO

PREPARACIÓN

PASO 1

Cocina el camote en agua hirviendo hasta que esté suave. Pélalo y córtalo en rodajas de 2 cms. Reserva.

Para hacer el cebiche remoja la cebolla en agua helada con hielo por 10 minutos. Esto hará que suavice su sabor.

PASO 2

Coloca los champiñones en un colador y vierte agua hirviendo sobre ellos. Escurre bien y transfiere a un tazón. Agrega la cebolla bien escurrida.

Incorpora el jugo de limón, aceite de oliva, ajo, ají limo, sal, pimienta y culantro. Revuelve bien y deja marinar por 10 minutos.

PASO 3

Sirve en platos con un par de rodajas de camote al costado. Opcional: Sirve con hojas de lechuga y choclo cocido y desgranado

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
⚡
CALCIO & FOSFORO
SELENIO



LOMO STROGONOFF *con* CHAMPIS

INGREDIENTES

| | |
|-------------------|----------|
| Champiñones Paccu | 170 gr. |
| Fideos secos | 350 gr. |
| Carne picada | 1 kg |
| Mantequilla | 60 ml |
| Harina | 4 cdas |
| Caldo de carne | 500 ml |
| Crema agria | 250 ml |
| Sal y pimienta | al gusto |



8 Pers.



45min aprox



Medio

En esta receta **puedes realizarlo con** los champis criminis o los portobellos

PACCU DATO



PREPARACIÓN

PASO 1

Para realizar esta receta de strogonoff, primero cocina la pasta. Usa una olla grande hierva agua con una pizca de sal y, cuando el agua rompa hervor, coloca la pasta, espera a que vuelva a hervir y luego baja el fuego a temperatura media.

PASO 2

Deja que la pasta se cocine por aproximadamente 8 minutos revolviendo de vez en cuando y luego apaga el fuego. Escurre la pasta y déjala a un lado mientras preparamos el strogonoff. Toma los champiñones y córtalos en finas rebanadas. Luego, toma la cebolla y córtala en trozos pequeños.

PASO 3

Cuando ya tengas los champiñones y las cebollas cortadas, calienta dos cucharadas de mantequilla en una sartén grande y mete los ingredientes que acabas de cortar. Cocina la cebolla y los champiñones a fuego lento en la mantequilla derretida hasta que estén suaves. En la misma sartén y con la cebolla y los champiñones aún cortados, derrite lo que queda de la mantequilla. Cocina la carne picada en la sartén con la mantequilla hasta que esté marrón y mezcla la misma con las 4 cucharadas de harina. Agrega el caldo de carne y cocina hasta que la mezcla espese un poco. Cuando la mezcla haya espesado, agrega la crema agria y condimenta con la sal y la pimienta a gusto. Sigue cocinando a fuego suave hasta que la mezcla esté caliente, pero retira la sartén del fuego antes que rompa hervor. Sirve la pasta en un plato y sobre ésta coloca la salsa strogonoff.

BAJO EN
**CALORÍAS
&
GRASAS**

**GLUTEN
FREE!**

ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES
⚡
CISTEÍNO &
SELENIO



LOMO SALTADO *de* CHAMPIS

INGREDIENTES

| | |
|-------------------|-----------|
| Champiñones Paccu | 250 gr. |
| Aceite de oliva | 1 cda |
| Cebolla | 1/2 und |
| Vinagre | 1 cda |
| Sillao | 1 cda |
| Tomate | 1/2 und |
| Perejil | 1 1/2 und |



2 Pers.



30min aprox



fácil

En esta receta **puedes realizarlo con** los champis criminis o los portobellos

PACCU DATO



PREPARACIÓN

PASO 1

Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Freír las rebanadas de champiñones hasta dorarlas ligeramente, por aproximadamente 3 minutos.

PASO 2

Remover de la sartén y reservar. Freír las cebollas en la sartén, con aceite adicional de ser necesario, y agregar el vinagre y sillao.

PASO 3

Añadir los tomates y champiñones; cocinar hasta que se suavice el tomate. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Retirar del fuego, añadir el perejil y mezclar. Servir de inmediato. Guarnición: Servir con papas fritas.



LOS CHAMPIÑONES — DEL PERÚ —



¡CONSÍGUELOS EN TU ESTABLECIMIENTO O APP DE COMPRAS FAVORITO!

-
-
-
-
-
-
-
-

