

# LAS RECETAS

de Paccu



paccu



Champis blancos para sazonarlos

1

2

3 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  
OSÍJIO &  
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



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



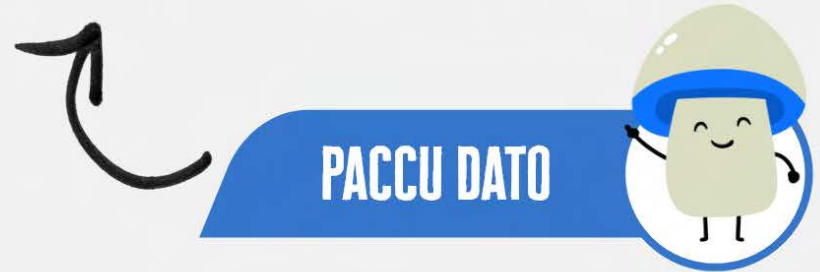
# ARROZ CHAUFA *de* CHAMPIS

## 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



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.



## PREPARACIÓN

**PASO 1** **PASO 2**

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.

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  
**ALTO EN  
ZINC &  
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!**

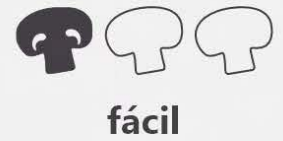
ALTO EN  
**VITAMINAD**  
AYUDA A DAR  
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

ALTO EN MINERALES  
**⚡**  
ZINC & Selenio

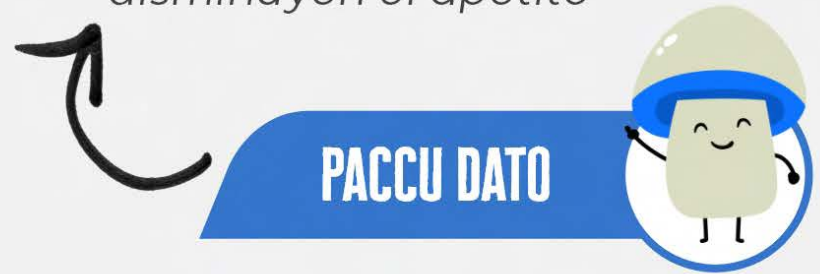
# CHAMPIS ANTICUCHEROS

## 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



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  
**⚡**  
CINCO & PUNTO  
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

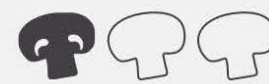
Champiñones Paccu	250 gr.
Camote	1 und
culantro picado	1 cda
Cebolla roja picada en juliana	1/2 und
Limón	4 unds
Ajo picado	1 und
Ají limo	al gusto
Sal y pimienta	al gusto



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*



## PREPARACIÓN

**PASO 1** **PASO 2**

*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.*

*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  
**⚡**  
OSÍTRIO &  
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!

