



+ **Florida** +

clémentine
db bastièn

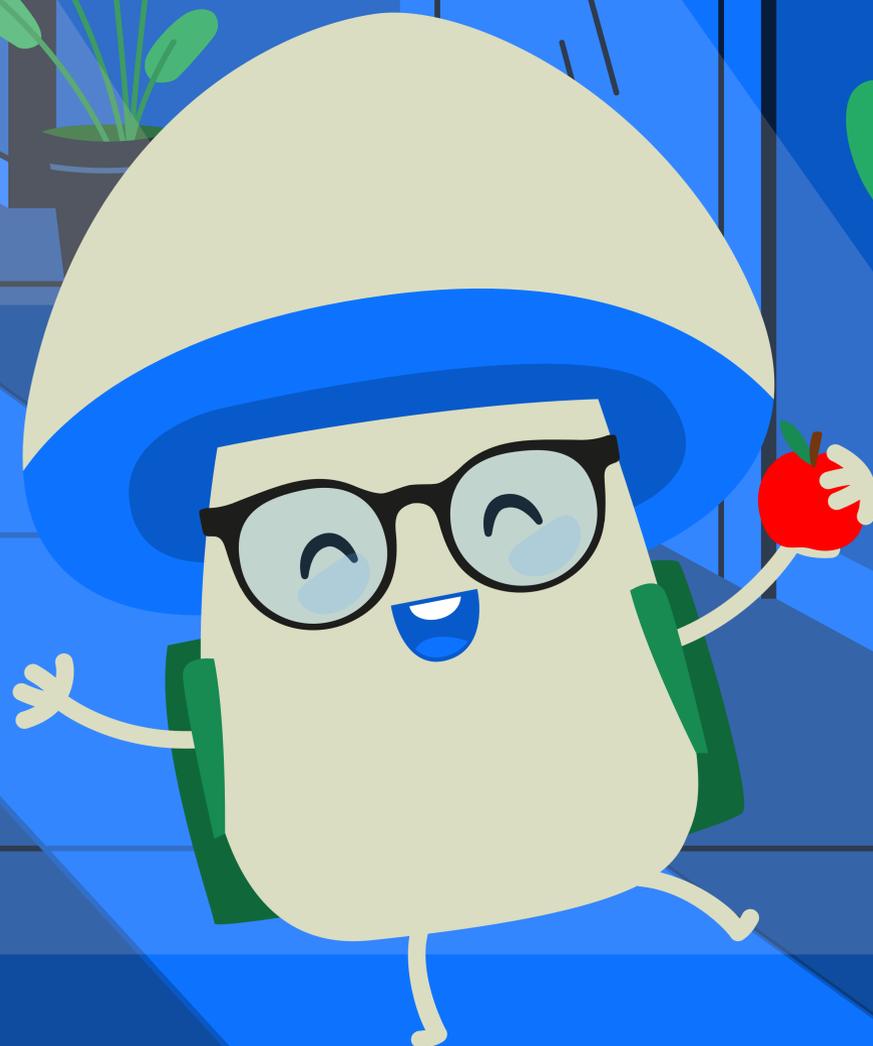
BACK TO SCHOOL

RECETARIO DE
LONCHERAS



ESTE REGRESO A CLASES PACCU TE TRAE **LAS RECETAS** PERFECTAS PARA SALVAR LA LONCHERA DE TUS PEQUES

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.



ÍNDICE



Waffles con pollo y champiñones _____ **pag. 4**

Champi pizza de molde _____ **pag. 7**

Nuggets de champis y atún _____ **pag. 9**

Omelette de champiñones _____ **pag. 13**

Muffin de champiqueso y vegetales _____ **pag. 15**

Portobello relleno _____ **pag. 17**

Hamburguesa de champis y salmón _____ **pag. 19**

Rapiditas con champiñones y queso _____ **pag. 22**

Muffin de Huevo, champis y atún _____ **pag. 24**

WAFFLES CON POLLO Y CHAMPIÑONES



clémentine
bastièn



04 paccu |

BACK
TO
SCHOOL

WAFFLES CON POLLO Y CHAMPIÑONES



Comensales

3 porciones



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min



INGREDIENTES



- 1 pechuga de pollo
- 250 gr Portobellos Paccu
- ½ und Cebolla blanca
- Hojas de lechuga
- Tomate en rodajas
- 200 gr Harina + 100 gr Maicena
- ½ tz crema de leche
- Zumo de 1 limón
- 1 cdta sal
- 1 cdta ajo en polvo
- ½ cdta pimienta negra
- ½ cdta comino
- Aceite para freír
- Salsas para acompañar (Mayonesa, Mostaza, etc.)

Masa de waffles:

- 150 gr Harina sin preparar
- 1 cdta polvo de hornear
- 1 cda azúcar
- ¼ cdta sal
- 150 ml Leche
- 1 Huevo
- 3 cdas aceite o mantequilla para cocinar

PREPARACIÓN



Cortar el pollo en tiras y marinar con crema de leche, zumo de limón, sal, ajo en polvo, pimienta y comino (al menos 1 hora). Pasar el pollo por la mezcla de harina con maicena y freír en abundante aceite hasta que esté dorado. Poner el pollo crispy en papel absorbente para quitar el exceso de grasa.

Sofreímos la cebolla con un poco de aceite de oliva y agregamos los portobellos en láminas, sazonamos con sal, pimienta y cocinamos por 3 minutos.

Para la masa de waffle licuar todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea, luego cocinamos en una wafflera con un poco de mantequilla para que no se pegue.

Montaje: ponemos de base un waffle y agregamos hojas de lechuga y rodajas de tomate al gusto, coronamos con el pollo crispy y los portobellos sofritos.

TIP: SE RECOMIENDA DEJAR MARINANDO EL POLLO LA NOCHE ANTERIOR.

ENCUENTRA

LA LONCHERA IDEAL

para tus peques en:



Descubre más en: clebastien.com

06 paccu |

BACK
TO
SCHOOL

CHAMPI PIZZA DE MOLDE



CHAMPI PIZZA DE MOLDE



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min



INGREDIENTES



- 100 gr champiñones Paccu laminados
- 4 rebanadas de pan en molde
- 4 cdas de salsa de tomate
- 6 cdas queso mozzarella
- Jamón de pavo al gusto
- Pimientos al gusto
- Piña al gusto
- Aceitunas al gusto
- Orégano seco al gusto

¿SABÍAS QUE LOS CHAMPIS SON RICOS EN SELENIO?

Ayudan a fortalecer el sistema inmune de tus hijos.



PREPARACIÓN



Cortar los vegetales y/o frutas (pimiento en tiras, piña en trozos y aceituna en rodajas).

Rallar el queso mozzarella.

Tostar el pan de molde 2 minutos a 180°C para tener una base firme sobre la cual hacer nuestra pizza.

Esparcir la salsa de tomate en cada pan y agregar el queso rallado. Agregar los champiñones laminados y el resto de toppings al gusto (jamón de pavo, pimientos, piña, aceitunas).

Espolvorear orégano seco y hornear durante 4 minutos más o hasta que el queso se haya derretido por completo.

NUGGETS DE CHAMPIÑONES Y ATÚN



+ Florida

09 paccu |

BACK
TO
SCHOOL

NUGGETS DE CHAMPIÑONES Y ATÚN



Comensales

4 pers.



Dificultad

Fácil



Tiempo

45 min



INGREDIENTES



- 150 gr de champiñones Paccu enteros
- 2 latas de filete de **atún en agua Florida**
- 3 huevos
- 300 gr de panko
- 1 cda de perejil picado
- sal y pimienta al gusto
- ½ cebolla en cuadraditos
- 3 dientes de ajo picados
- 50 ml de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN



En una sartén con aceite caliente hacer un aderezo de cebolla, ajo, champiñones picados y cocinar durante 5 minutos, finalmente sazonamos con sal y pimienta al gusto.

Pasamos el aderezo en un bowl junto con las latas de atún, perejil, panko y 1 huevo, mezclamos y le damos forma con un molde o con las manos, metemos al congelador durante 30 minutos. Al sacarlos del congelador empanizarlos utilizando huevo y panko para finalmente freírlos en la sartén, al sacarlos colocarlos sobre una toalla absorbente para eliminar el exceso de aceite y acompañarlos con la salsa de preferencia.

Florida

LA COMBINACIÓN PERFECTA

para este

REGRESO A CLASES ATÚN FLORIDA + CHAMPIS

**ATÚN FLORIDA CUENTA CON UN GRAN APORTE
PROTEICO, CON 25G DE PROTEÍNA POR 100G.**

Cuenta con ácidos grasos esenciales como el Omega 3.
Atún Florida es una excelente opción para mantener **una dieta balanceada** en la semana.
Puedes preparar muchas recetas ricas, rápidas y saludables.



Consigue FLORIDA en
tu establecimiento favorito

11 paccu |

BACK
TO
SCHOOL



¿CÓMO AUMENTAR LOS NUTRIENTES Y ANTIOXIDANTES DE MIS CHAMPIÑONES?

#tipsPaccu



- TIP 1** Exponer al sol los champiñones durante 30 minutos antes de cocinarlos potencia la producción de vitamina D hasta 3 veces en comparación a los valores normales
- TIP 2** Moler los champiñones ayuda a que aumenten sus facultades antioxidantes, y al hacerlos polvo podrás agregarlos en cualquier tipo de preparación.
- TIP 3** Pasar los champiñones por la sartén con un chorrito de aceite de Oliva incrementa su valor nutricional.

OMELETTE DE CHAMPIÑONES





OMELETTE DE CHAMPIÑONES



Comensales

2 porciones



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min

INGREDIENTES



- ½ taza de champiñones picados
- 2 huevos enteros
- 2 claras de huevo batidas a punto nieve
- Chorrillo de leche
- Perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- Queso Mozzarella rallado
- 1 diente de ajo
- Mantequilla (para la sartén)
- Aceite de oliva

LOS HUEVOS CON CHAMPIS SON LA PROTEÍNA PERFECTA PARA EMPEZAR EL DÍA



PREPARACIÓN



Poner un chorrillo de aceite de oliva en una sartén y saltear los champiñones junto con el diente de ajo, sal y pimienta al gusto, una vez todo este cocinado sacar el diente de ajo.

Batir los huevos y mezclarlos con mucho cuidado con las claras a punto de nieve, el chorrillo de leche y el perejil. Agregar un poco de mantequilla en una sartén y hacer la tortilla de huevo removiendo solo durante los primeros 10 segundos, repartir los champiñones generosamente, agregar queso rallado, cerrar y servir.

MUFFIN DE CHAMPIQUESO Y VEGETALES



clémentine
bastièn



15 paccu |

BACK
TO
SCHOOL



MUFFIN DE CHAMPIQUESO Y VEGETALES



Comensales

6 personas



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min

INGREDIENTES



- 200 gr de champiñones Paccu
- ½ taza de espinacas
- 1 taza de queso Mozzarella rallado
- 6 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 Tomate
- 2 cdas de crema de leche
- Aceite en Spray



PREPARACIÓN



Ponemos en un bowl los huevos con la crema, sal, pimienta y perejil picado, batimos un poco para mezclar los ingredientes. En un molde de muffin antiadherente ponemos un poco de aceite en spray y agregamos los champiñones en cuartos, espinada picada, tomate en cubos y queso rallado.

Agregamos la mezcla de huevo y horneamos a 180°C por 15 minutos.

PORTOBELLO RELLENO



ALTO EN
VITAMINAD
AYUDA A DAR
MÁS ENERGÍA AL CUERPO

**AGREGALOS EN
TODAS TUS COMIDAS**

17 paccu |

**BACK
TO
SCHOOL**

PORTOBELLO RELLENO



Comensales

4 personas



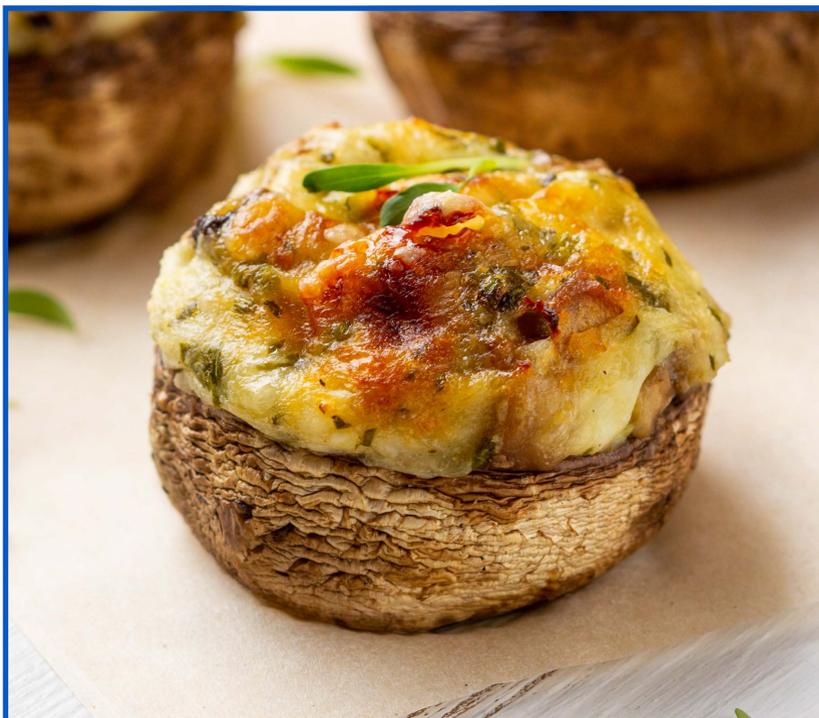
Dificultad

Fácil

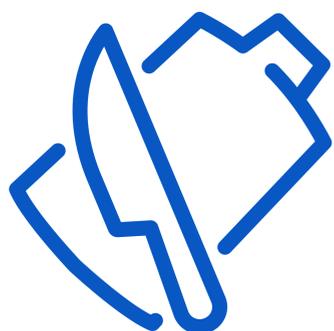


Tiempo

25 min



INGREDIENTES



- 4 portobellos
- 20 gr de jamón en trozos
- ¼ taza de crema de leche
- ½ cebolla
- Queso rallado
- Aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- perejil picado

PREPARACIÓN



Picar la cebolla y el perejil finamente, limpiar los champiñones y separar el sombrero del tallo para picar los tallos en trozos pequeños. Freír la cebolla en una sartén con aceite de oliva, cuando esté lista añadir el jamón y dejar a fuego lento un minuto.

Agregar los tallos picados y saltear otro minuto, agregar la crema de leche y dejar reposar hasta que tome punto. Espolvorear con perejil y rellenar los champiñones con la mezcla, cubrir los portobellos rellenos con un poco de queso rallado y gratinar en el horno por 5 min o hasta que estén doraditos.

HAMBURGUESA DE CHAMPIS Y SALMÓN



HAMBURGUESA DE CHAMPIS Y SALMÓN



Comensales

3 porciones



Dificultad

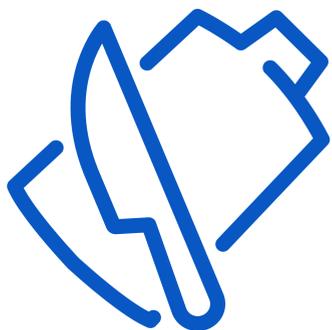
Fácil



Tiempo

25 min

INGREDIENTES

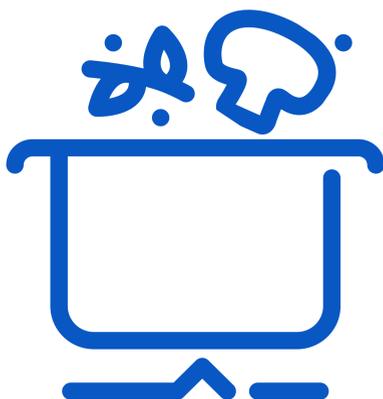


- 100 gr champiñones Paccu
- 300 gr Salmón
- ¼ poro
- ½ cebolla roja
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto
- 1 cda perejil picado
- 3 cdas panko
- 1 huevo
- Aceite de oliva

Complementos:

- 3 panes de hamburguesa
- Hojas de lechuga
- Tomate en rodajas
- Pepinillos encurtidos
- 4 cdas mayonesa
- 2 cdas kétchup
- 1 cda mostaza

PREPARACIÓN



Descongelar y quitar la piel del salmón.

Sofreír en una sartén con aceite de oliva el poro y la cebolla picado finamente, sazonar con sal, pimienta y ajo en polvo, cocinar por 5 minutos hasta que estén suaves.

Procesar o picar finamente el salmón y poner en un bowl junto a los champiñones picados, los vegetales sofritos, perejil picado, panko y huevo. Mezclar hasta tener una mezcla homogénea, agregar sal si es necesario. Formar las hamburguesas con ayuda de un aro o solo con las manos, rinde 3 hamburguesas gruesas.

Congelamos las hamburguesas 15 minutos antes de freír para que mantengan mejor su forma.

Sellamos las hamburguesas 3 minutos por lado en una sartén a fuego bajo con un poco de aceite de oliva, esperamos a que forme una costra dorada.

Cortamos el pan por la mitad y armamos la hamburguesa con hojas de lechuga, rodajas de tomate y la hamburguesa de salmón y champis.

Agregamos una salsa hecha con mayonesa, kétchup y mostaza y finalizamos con pepinillos al gusto.

RAPIDITAS CON CHAMPIÑONES Y QUESO





RAPIDITAS CON CHAMPIÑONES Y QUESO



Comensales

4 personas



Dificultad

Fácil



Tiempo

25 min

INGREDIENTES



- 1 Paq de rapiditas Bimbo.
- 180 gr queso Mozzarella rallado
- 200 gr de champiñones
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto

FACIL, RICO Y NUTRIVIO!



PREPARACIÓN



Sofríe la cebolla junto con el ajo, sal con y poco de aceite, cuando la cebolla esté bien dorada añadir los champiñones hasta dorar.

Reservar la mezcla, en la sartén calentar las rapiditas Bimbo, poner capas de queso mozzarella y servir la mezcla de champiñones.

Cerrar la tortilla y servir en la lonchera.

MUFFIN DE HUEVO, CHAMPIS Y ATÚN



24 paccu |

BACK
TO
SCHOOL

MUFFIN DE HUEVO, CHAMPIS Y ATÚN



Comensales

6 porciones



Dificultad

Fácil

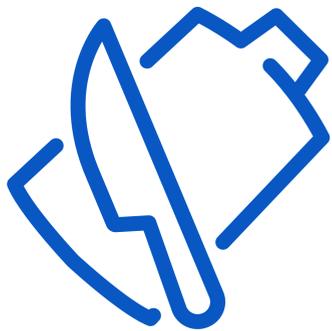


Tiempo

25 min

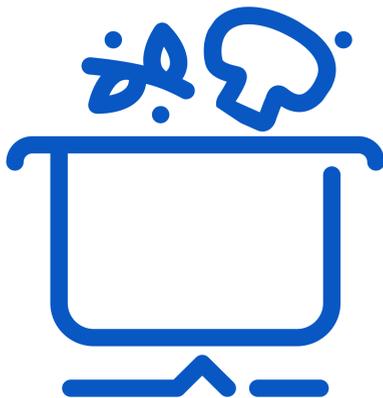


INGREDIENTES



- 1 lata de Trozos de Atún Florida
- 100 gr champiñones Paccu
- 6 huevos
- 2 cdas crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1/8 cdta ajo en polvo
- 1 tomate
- 6 cdas queso fresco en cubitos
- 1/2 cdta orégano seco
- Aceite de oliva en spray

PREPARACIÓN



Saltear con un poco de aceite de oliva los champiñones Paccu y tomate en cubos. Sazonar con ajo en polvo, sal y pimienta.

Mezclar en un bowl los huevos con un poco de crema de leche y sazonar con sal, pimienta y orégano seco.

Ecurrir los Trozos de Atún Florida y reservar.

Usar un molde de muffin antiadherente con spray de aceite de oliva.

Colocar en cada muffin los vegetales salteados, el atún Florida y queso fresco en cubitos.

Hornear a 180°C por 12-15 minutos o hasta que estén dorados y cuajados.



**COMPLEMENTA SU ALIMENTACIÓN CON SUS
FRUTAS Y VERDURAS FAVORITAS**

AL COLE CON *las recetas*
MÁS RICAS, DIVERTIDAS Y
NUTRITIVAS.

**ENCUENTRA
DESCARGABLES
PARA QUE
LOS PEQUES
COLOREEN**



paccu