



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Recetario

...nutritivo, económico y saludable



Lima - Perú
2011



PERÚ

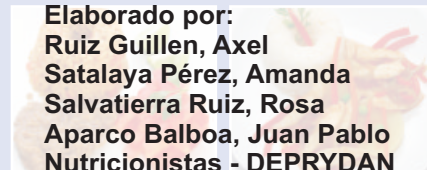
Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Recetario

...nutritivo, económico y saludable



Elaborado por:
Ruiz Guillen, Axel
Satalaya Pérez, Amanda
Salvatierra Ruiz, Rosa
Aparco Balboa, Juan Pablo
Nutricionistas - DEPRYDAN

Lima - Perú
2011

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Dr. Carlos Alberto Tejada Noriega
Ministro

Dr. Enrique Roberto Jacoby Martínez
Viceministro

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Dr. César Cabezas Sánchez
Jefe

Dr. Luis Santa María Juárez
Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Dr. Elías Wilfredo Salinas Castro
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lic. Óscar Samuel Aquino Vivanco
Director Ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Recetario... nutritivo, económico y saludable / elaborado por Axel Ruiz Guillen, Amanda Satalaya Pérez, Rosa Salvatierra Ruiz, Juan Pablo Aparco Balboa. - Lima : Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2011. [200]p. : ilus. 21 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Ruiz Guillen, Axel
- II. Satalaya Pérez, Amanda
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa
- IV. Aparco Balboa, Juan Pablo
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional – DEPRYDAN (Lima).

Revisión del documento

Nut. Antonio Castillo Carrera.
Nut. Mirko Lázaro Serrano.
Nut. Óscar Aquino Vivanco.
Nut. Rosa Salvatierra Ruiz.

ISBN: 978-9972-857-89-8

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2011-09831

Tiraje: 5000 ejemplares

1ra. edición (Diciembre 2010)

1ra. reimpresión (Marzo 2011)

2da. reimpresión (Agosto 2011)

© Ministerio de Salud, 2011

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 431-0410

Telefax: (511) 315-6600 anexo 2669

Página web: www.minsa.gov.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2011

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 617-6200

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.

ÍNDICE

- I. Índice
- III. Presentación
- IV. Introducción
- V. Combinaciones básicas de recetas
- VI. Aporte de Nutrientes

RECETAS A BASE DE PESCADO

- 1. Adobo de anchoveta
- 2. Arvejititas con anchoveta rebozada
- 3. Arroz chaufa con pescado
- 4. Bolitas de pescado
- 5. Chicharrón de pescado
- 6. Cubierto de pescado
- 7. Escabeche de pescado
- 8. Frijoles guisados con pescado
- 9. Guiso de trigo con pescado
- 10. Hamburguesa de pescado
- 11. Pachamanca de pescado a la olla
- 12. Pescado al ajo
- 13. Rebozado de pescado con arvejita
- 14. Pescado entomatado con trigo
- 15. Pescado saltado con frijoles
- 16. Seco de pescado
- 17. Sudado de pescado a la norteña
- 18. Tallarines a la marinera

RECETAS A BASE DE POTA

- 19. Escabeche de pota
- 20. Frijoles con pota encebollada

- 21. Frijoles guisados con pota
- 22. Parrillada de pota
- 23. Picante criollo de pota
- 24. Pota a la naranja
- 25. Pota a la pimienta
- 26. Pota a las hierbas aromáticas
- 27. Pota en salsa de pimienta
- 28. Quinoa con saltado de pota

RECETAS A BASE DE MENESTRAS

- 29. Escabeche de frijol
- 30. Escabeche de pallares
- 31. Estofado de frijoles
- 32. Frijol a la Casilda
- 33. Frijol al estilo chifa
- 34. Frijol moreno con relleno
- 35. Frijol primavera
- 36. Frijoles al laurel
- 37. Frijoles con acelga
- 38. Frijoles gratinados
- 39. Garbanzos guisados
- 40. Guiso con habas
- 41. Picante de frijol
- 42. Puré de arvejas secas
- 43. Puré de pallares
- 44. Seco de frijoles

RECETAS A BASE DE CARNE DE POLLO

- 45. Caigua Rellena

46. Cau Cau de pollo
47. Estofado de pollo
48. Mixturas de verduras con pollo
49. Pepián de choclo con pollo
50. Pollo a lo criollo
51. Pollo en salsa de maní
52. Pollo sabroso con verduras

RECETAS A BASE DE SANGRE DE POLLO

53. Albóndigas en salsa verde
54. Arroz a la jardinera con sangrecita
55. Arroz chaufa sorpresa
56. Chanfainita de sangrecita
57. Estofado de sangrecita con pallares
58. Hamburguesa de sangrecita
59. Olluco guisado con sangrecita
60. Picante de sangrecita
61. Quinua a la princesa con sangrecita
62. Sangrecita a la Italiana
63. Sangrecita en salsa de maní
64. Sangrecita saltada

RECETAS A BASE DE VÍSCERAS

65. Arvejas partidas con hígado saltado
66. Cau Cau de bofe
67. Cebiche de hígado
68. Chanfainita delicia

69. Frijol con hígado de pollo saltado
70. Guiso de trigo con hígado apanado
71. Hígado a la chorrillana
72. Hígado al perejil
73. Hígado en salsa de tomate
74. Ollucos con mollejas
75. Pallares con saltado de hígado
76. Tallarines con hígado entomatado
77. Trigo en baño de leche con hígado

RECETAS A BASE DE CARNES

78. Arroz tapado
79. Guiso de carne
80. Matasca de carne
81. Olluquito con charqui
82. Papa rellena
83. Pimiento relleno
84. Quinua a la jardinera
85. Saltado de verduras con carne

RECETAS A BASE DE LECHE, HUEVO Y QUESO

86. Ajiaco de caigua
87. Ajiaco de haba fresca
88. Escabeche de huevo
89. Locro de zapallo con huevo

VII. Bibliografía

PRESENTACIÓN

Todos los días la madre se pregunta ¿qué prepararé hoy?, ¿qué alimentos encontraré en el mercado?, ¿cuánto costarán?, ¿será nutritiva la preparación? ¿Le gustará a mi esposo y mis hijos?, entre otras interrogantes.

En respuesta a dichas preguntas y necesidades de la madre, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), preocupado por ofrecer soluciones prácticas a la población, ha elaborado recetas agradables, nutritivas y saludables al alcance de la población de escasos recursos económicos.

Nos consideramos parte de tu familia y con nuestra experiencia institucional nos permitimos dedicar a las madres de familia, promotores de salud, personal de salud y público en general el presente recetario “Nutritivo económico y saludable”.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de pescado, papa, menestras, pollo, sangre de pollo, vísceras, carnes, leche, huevo y queso que brindan un buen aporte de energía, proteínas y hierro al más bajo costo. Estos nutrientes permiten prevenir la anemia y la desnutrición.

Es nuestro deseo que este recetario cumpla su principal función, la de orientar a la población en la selección y preparación de alimentos más económicos y nutritivos, pues así estaremos contribuyendo a mejorar la alimentación, la salud y el desarrollo de nuestros pueblos.

INTRODUCCIÓN

El diseño de las recetas que presentamos a continuación se basan en la tecnología educativa “**La Mejor Receta**”- **nutrición al alcance de todos**, la cual permite orientar a la población para realizar una compra informada e inteligente sobre la selección y consumo de los alimentos más económicos, nutritivos y aceptados culturalmente para alimentarse bien pagando menos.

En el diseño de este recetario, desarrollado por el CENAN, se han seleccionado alimentos de mayor beneficio nutricional y elaborado recetas al alcance de la población de bajos recursos económicos respetando las prácticas y costumbres de las familias.

Cada una de las recetas ha sido diseñada para una familia de cuatro miembros y aporta los nutrientes que una persona necesita en el almuerzo, brindando en promedio 654 calorías, lo que cubre aproximadamente entre el 30 al 40% del requerimiento calórico diario.

Para identificar los alimentos más nutritivos y económicos se obtuvo información de precios en los mercados de Lima Metropolitana y el Callao y se utilizó la tabla peruana de composición de alimentos 2009 para conocer su valor nutritivo.

Las recetas se encuentran agrupadas según el alimento principal, tales como recetas a base de pescado, papa, menestras, pollo, sangre de pollo, vísceras, carnes, leche, huevo y queso. Estas han sido elaboradas teniendo en cuenta la combinación básica de alimentos y las cantidades determinadas por cada grupo, descrita en el siguiente cuadro:

COMBINACIONES BÁSICAS DE ALIMENTOS

<p>Primera combinación</p>	<p>Cereal + Menestra 1 y ½ taza + 1 taza 375 g + 250 g</p>
<p>Segunda combinación</p>	<p>Cereal + Menestra + Tubérculo 1 y ½ taza + 1 taza + ¼ kilo 375 g + 250 g + 250 g</p>
<p>Tercera combinación</p>	<p>Cereal + Menestra + Alimento de origen animal 1 y ½ taza + 1 taza + ¼ kilo (carne pulpa, víscera, pescado filete) 375 g + 250 g + 250 g</p>
<p>Cuarta combinación</p>	<p>Cereal + Tubérculo + Alimento de origen animal 1 y ½ taza + ½ kilo + ½ kilo (carne pulpa, víscera, pescado filete) 375 g + 500 g + 500 g</p>
<p>Quinta combinación</p>	<p>Cereal + Alimento de origen animal 1 y ¾ taza + ½ kilo (carne pulpa, víscera, pescado filete) 438 g + 500 g</p>

APORTE DE NUTRIENTES

Energía.- Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para cumplir sus funciones y realizar las actividades diarias.

Kilocaloría.- Es la Unidad de medida de la energía proveniente de los alimentos expresada en Kilocalorías (Kcal.)

En Términos de Kilocalorías (Kcal.) los macronutrientes contenidos en los alimentos aportan:

- 1 gramo de grasa → 9 Kcal.
- 1 gramo de proteínas → 4 Kcal.
- 1 gramo de hidratos de carbono → 4 Kcal.

Proteína.- Es el nutriente importante para el crecimiento, reparación y defensa de nuestro cuerpo.

Hierro.- Es el nutriente importante para evitar la anemia, especialmente en niños, gestantes y mujeres en edad fértil.

RECETAS A BASE DE PESCADO



1 ADOBO DE ANCHOVETA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
943 kcal

Proteínas
41,9 g

Hierro
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ADOBO DE ANCHOVETA



Ingredientes

- ½ kg de anchoveta
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de chicha de jora
- 1 ½ de taza de arroz
- ½ kg de camote
- ½ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de trigo
- Ajos, ají especial molido, orégano, pimienta, cominos y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Apanar las anchovetas en harina sazonada con sal yodada y pimienta, luego freírlas en aceite vegetal.
2. Aderezar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají especial, dejar dorar. Sazonar con sal yodada, pimienta y comino.
3. Incorporar las anchovetas, agregar la chicha de jora y el orégano, tapar y dejar cocinar a fuego lento por unos minutos.
4. Servir sobre rodajas de camote sancochado y arroz graneado.

2 ARVEJITAS CON ANCHOVETA REBOZADA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
876 kcal

Proteínas
41,6 g

Hierro
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARVEJITAS CON ANCHOVETA REBOZADA



Ingredientes

- ½ kg de anchoveta
- ¼ kg de arvejas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 2 huevos medianos
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar las anchovetas, escurrirlas y pasarlas por huevo batido sazonados con sal yodada y pimienta, luego freírlas.
2. Aparte sancochar las arvejas secas, previamente remojadas la noche anterior.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, los ajos, la sal yodada, y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la arveja, mezclar y cocinar.
4. Servir la anchoveta rebozada sobre la arveja acompañada de arroz graneado.

3 ARROZ CHAUFA CON PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
40,9 g

Hierro
2,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ CHAUFA CON PESCADO



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- $\frac{3}{4}$ kg de pescado
- 2 huevos medianos
- 4 cabezas de cebolla china
- 1 pimiento mediano
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de trigo
- Kion, sillao y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cortar el pescado en cuadraditos pequeños, envolverlos con la harina previamente sazonada con sal yodada y freír en aceite vegetal caliente.
2. Aderezar el arroz con kion cortado en tiras delgadas.
3. Batir los huevos y sazonar con sal yodada. Freír y cortar en cuadraditos pequeños.
4. En una olla, mezclar la cebolla china cortada en cuadritos pequeños, el pescado, el huevo y el arroz; sazonar con sillao.
5. Mezclar uniformemente y servir.

4 BOLITAS DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
894 kcal

Proteínas
40,4 g

Hierro
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

BOLITAS DE PESCADO



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de pescado
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de arroz
- 1 huevo
- 1 $\frac{1}{2}$ unidad de pan
- 1 cebolla pequeña
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo
- 3 tomates medianos
- 4 hojas de lechuga
- $\frac{3}{4}$ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, limón, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Cocinar el pescado en agua con sal yodada, luego desmenuzarlo eliminando todas las espinas. Reservar el agua de cocción.
2. Remojar el pan en el caldo de pescado, escurrirlo y desmenuzarlo.
3. Mezclar el pescado con el pan, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos, el perejil picado y el huevo; condimentar con sal yodada y pimienta.
4. Formar bolitas pequeñas, pasarlas por harina y freírlas.
5. Servir tres bolitas en cada plato acompañado de arroz, ensalada de tomate, lechuga y limón.

5 CHICHARRÓN DE PESCADO



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
951 kcal

Proteínas
39,5 g

Hierro
4,1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHICHARRÓN DE PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de filete de pescado
- ½ kg de camote
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 5 limones
- 1 ají amarillo
- ¾ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de trigo
- Ajos y sal yodada al gusto

Preparación

1. Cortar el pescado en trozos pequeños. Colocar en un tazón, agregar jugo de limón, ajo molido y sal yodada.
2. Cuando el pescado esté medianamente cocido por el jugo de limón, retirarlo y revolverlo en la harina de trigo.
3. Freír el pescado en aceite caliente.
4. Cortar la cebolla a la pluma y el ají amarillo a la juliana.
5. Servir el pescado, acompañado de arroz graneado, rodajas de camote sancochado y ensalada de cebolla con ají amarillo.

6 CUBIERTO DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
923 kcal

Proteínas
36,0 g

Hierro
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CUBIERTO DE PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de pescado
- ½ kg de camote
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hongos, laurel, perejil y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar los trozos de pescado y sazonarlos con sal yodada.
2. Batir la clara de huevo, adicionar la yema, la harina de trigo y la sal yodada. Arrebozar el pescado en esta preparación y freírlo en aceite vegetal caliente.
3. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla picada en cuadritos pequeños y ají colorado; agregar arvejas, zanahoria cortada en cuadritos pequeños, hongos, laurel y una taza de agua, cocinar.
4. Incorporar el pescado arrebozado, dar un hervor y agregar perejil picado.
5. Servir la preparación con arroz graneado y rodajas de camote sancochado.

7 ESCABECHE DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
689 kcal

Proteínas
30,5 g

Hierro
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE PESCADO



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de pescado
- $\frac{1}{2}$ kg de camote
- $\frac{1}{3}$ taza de vinagre tinto
- 2 unidades de huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo
- 2 unidades de cebolla
- 4 cdas. de ají amarillo molido
- 2 unidades de ají verde
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajos
- 4 hojas de lechuga
- 4 unidades de aceituna
- Sal yodada, pimienta y orégano al gusto.

Preparación

1. Sancochar los camotes y los huevos.
2. Lavar el pescado, cortar y sazonar con ajos, pimienta y sal yodada; apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Cortar la cebolla en gajos grandes, agregar agua y hervir por cinco minutos.
4. Dorar en aceite vegetal el ají amarillo y los ajos; agregue la cebolla, los ajíes verdes en tiras, la pimienta, el vinagre tinto, la sal yodada y el orégano. Dar un hervor. Seguidamente agregue el pescado frito y deje reposar con el aderezo.
5. Sirva el escabeche de pescado acompañado de arroz o camote, huevo, aceituna y lechuga.

8 FRIJOLIS GUISADOS CON PESCADO



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
930 kcal

Proteínas
36,5 g

Hierro
6,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES GUISADOS CON PESCADO



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de filete de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tazas de acelgas
- 1 cebolla mediana
- ¾ taza de aceite vegetal
- 1 taza de harina de maíz,
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Picar el pescado en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal caliente.
3. Aparte, preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla, ajos y orégano. Dejar dorar, incorporar el pescado frito y mezclar con los frijoles, agregar la acelga cortada en tiras delgadas; dejar cocinar por unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.

9 GUISO DE TRIGO CON PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
674 kcal

Proteínas
28,0 g

Hierro
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE TRIGO CON PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de trigo
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- 2 tomates picados
- 8 hojas de lechuga
- 1 betarraga mediana
- ¼ taza de harina de maíz
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, perejil, y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar el pescado, cortar en trozos medianos y apanar en harina de maíz sazonada con sal yodada y pimienta, luego freír en aceite vegetal caliente.
2. Sancochar el trigo en abundante agua hasta que reviente.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla y tomate cortados en cuadritos pequeños; dorar e incorporar el trigo sancochado, la sal yodada y las arvejas frescas, agregar agua y dejar cocinar, al final agregar perejil picado.
4. Servir el pescado sobre el trigo graneado y ensalada de lechuga con betarraga.

10 HAMBURGUESA DE PESCADO

A close-up photograph of a plate of food. In the foreground, two golden-brown, pan-fried fish burgers are stacked. The burgers have a thick, textured patty. Behind them is a mound of white rice. To the left, there is a salad consisting of sliced red bell peppers, yellow bell peppers, and red onions. A slice of lime is also visible. The plate has a decorative, patterned border.

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
808 kcal

Proteínas
29,6 g

Hierro
2,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HAMBURGUESA DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pescado
- 1 huevo
- 2 panes
- 3 tomates medianos
- 6 hojas de lechuga
- 1 limón
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ taza de harina de trigo sin preparar.
- Ajos, perejil y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar el pescado. Luego desmenuzarlo retirando todas las espinas.
2. Remojar el pan en el caldo de pescado y triturar con un tenedor.
3. En un recipiente mezclar el pan, el huevo y el pescado; luego sazonar con sal yodada, pimienta y perejil.
4. Formar las hamburguesas, pasarlas por harina y freír en aceite vegetal a fuego moderado.
5. Servir las hamburguesas de pescado, con arroz graneado, ensalada de lechuga y tomate.

11 PACHAMANCA DE PESCADO A LA OLLA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
867 kcal

Proteínas
35,9 g

Hierro
6,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PACHAMANCA DE PESCADO A LA OLLA



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de pescado jurel
- 3 papas blancas medianas
- 4 camotes medianos
- 2 choclos medianos
- $\frac{1}{2}$ kg de yuca
- $\frac{1}{2}$ kg de habas verdes
- $\frac{1}{2}$ taza de huacatay molido
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado molido, sal yodada y vinagre al gusto.

Preparación

1. Lavar el pescado y cortarlo en porciones individuales.
2. En un recipiente mezclar el aceite vegetal, el huacatay, el ají colorado molido, el vinagre y la sal yodada, formando una pasta.
3. Poner en una olla las habas, las papas y los camotes con cáscara, la yuca lavada y pelada y los choclos; agregar las $\frac{2}{3}$ partes de la salsa. Cubrir la olla con un secador limpio y colocar la tapa. Dejar cocinar a fuego lento.
4. Al final de la cocción agregar los filetes de pescado encima de todo y adicionar la otra porción de salsa; tapar con el secador. Cocinar a fuego lento. Servir caliente.

12 PESCADO AL AJO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
768 kcal

Proteínas
35,8 g

Hierro
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO AL AJO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¾ kg de pescado
- ¼ de taza de harina de trigo
- 5 dientes de ajo
- 10 hojas de espinaca
- 3 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de maicena
- Perejil, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Lavar el pescado y cortar en trozos medianos. Sazonar con sal yodada y pimienta. Pasar por harina y freír por ambos lados en aceite vegetal caliente.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños. Agregar la maicena disuelta, dar un hervor. Mezclar con el pescado y el perejil picado, retirar del fuego.
3. Servir con arroz graneado y ensalada de espinaca y tomate.

13 REBOZADO DE PESCADO CON ARVEJITAS

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
898 kcal

Proteínas
36,3 g

Hierro
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

REBOZADO DE PESCADO CON ARVEJITAS



Ingredientes

- ¼ kg de arvejas secas
- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 2 huevos medianos
- 2 cebollas medianas
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar el pescado, cortarlos en trozos medianos pasarlos por huevo batido sazonados con sal y pimienta, luego freírlos en aceite caliente.
2. Sancochar las arvejas secas previamente remojadas la noche anterior.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos, sal yodada y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la arveja sancochada, mezclar y cocinar.
4. Servir el pescado rebozado sobre la arveja guisada acompañada de arroz graneado y salsa de cebolla.

14 PESCADO ENTOMATADO CON TRIGO A LA JARDINERA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
736 kcal

Proteínas
39,9 g

Hierro
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO ENTOMATADO CON TRIGO A LA JARDINERA



Ingredientes

- ½ kg de pescado
- 1 taza de trigo resbalado
- ¼ kg de tomate
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de arveja fresca verde
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de habas frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, salsa de tomate, hojas de laurel y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y sazonar el pescado con ajo y sal yodada.
2. En una olla hacer un aderezo con ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, pimienta y aceite; agregar las arvejas, la zanahoria cortada en cuadraditos pequeños y una taza de agua, después agregar el trigo previamente sancochado, mezclar y cocinar unos minutos.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla y tomate cortado en cuadraditos pequeños, ajos, salsa de tomate, hojas de laurel y cocinar. Agregar una taza de agua, añadir el pescado y continuar con la cocción.
4. Servir el pescado entomatado acompañado del trigo a la jardinera.

15 PESCADO SALTADO CON FRIJOLES

A close-up photograph of a white plate containing a meal. On the left is a portion of white beans in a light sauce. In the center is a mound of white rice garnished with green herbs. On the right is a portion of salted fish, likely salmon, mixed with sliced onions and red bell peppers. A sprig of dill is placed on top of the rice.

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
868 kcal

Proteínas
49,1 g

Hierro
6,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO SALTADO CON FRIJOLES



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ¾ kg de pescado
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 ají amarillo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior, aderezarlo con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal yodada.
2. En una sartén, dorar en aceite el pescado cortado en juliana, previamente sazonado con ajos, pimienta y sal yodada. Agregar la cebolla en tiras delgadas con un chorrito de vinagre y freír.
3. Incorporar el tomate y el ají amarillo cortados en tiras delgadas, rectificar la sazón con sal yodada, agregar perejil y orégano.
4. Una vez listo servir el saltado de pescado sobre los frijoles acompañado de arroz graneado.

16 SECO DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
799 kcal

Proteínas
39,1 g

Hierro
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SECO DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 filetes de pescado
- ½ kg de yuca
- ½ taza de arveja fresca verde
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo
- Sal yodada, pimienta y culantro al gusto.

Preparación

1. Prepare el arroz graneado
2. Sancochar la yuca
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla, ajo y ají amarillo, luego agregar el pescado cortado en trozos, la zanahoria, las arvejas frescas y hervir por veinte minutos.
4. Una vez cocido el pescado, agregar el culantro molido y dar un hervor.
5. Servir el seco de pescado acompañado de arroz graneado y yuca.

17 SUDADO DE PESCADO A LA NORTEÑA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
720 kcal

Proteínas
27,5 g

Hierro
2,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SUDADO DE PESCADO A LA NORTEÑA



Ingredientes

- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ají verde
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 4 ramas de culantro
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, kion, ají colorado, salsa de tomate, chicha de jora, ajo molido al gusto.

Preparación

1. Cortar el pescado en trozos medianos, agregar sal yodada y pimienta.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, agregar los ajos, el ají colorado y dejar dorar.
3. Colocar el pescado, agregar la salsa de tomate, la cebolla y el tomate cortados en rodajas; el ají verde y el kion cortados en tiras delgadas, adicionar chicha de jora, sal yodada; dejar cocinar, al final agregar el culantro picado.
4. Servir acompañado de arroz graneado y yucas sancochadas.

18 TALLARINES A LA MARINERA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
922 kcal

Proteínas
43,9 g

Hierro
12,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TALLARINES A LA MARINERA



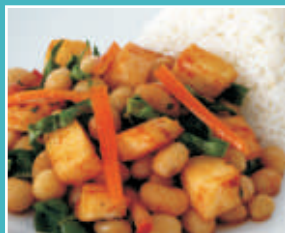
Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de pescado
- $\frac{3}{4}$ kg de fideos
- $\frac{1}{2}$ kg de tomate
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, orégano, perejil picado, hojas de laurel, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar el pescado y cortarlo en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, pimienta, cebolla cortada en cuadritos pequeños, dorar. Agregar la zanahoria rallada, el tomate picado en cuadritos pequeños, el orégano, el laurel, la sal yodada y una taza de agua; cocinar. Incorporar el pescado y el perejil.
3. Colocar los fideos cocidos en una fuente, agregar la salsa, mezclar suavemente y servir caliente.

RECETAS A BASE DE POTA



19 ESCABECHE DE POTA

A close-up photograph of a plate of Escabeche de Pota. The dish consists of several pieces of golden-brown fried potato, a halved hard-boiled egg, and a generous portion of pickled vegetables including red bell peppers, onions, and green peas. The pickled vegetables are coated in a reddish-orange sauce. A portion of white rice is served on the right side of the plate. The plate has a decorative blue and white patterned border.

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
31,5 g

Hierro
2,4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE POTA



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 3 camotes medianos
- 2 cebollas medianas
- 2 ajíes amarillos
- 2 huevos
- 4 hojas de lechuga
- 4 aceitunas
- ¾ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ajos, ají colorado molido, pimienta, maicena, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota y cortarla en cuadritos medianos, dejarla secar. Apanar con maicena y freír en aceite vegetal caliente.
2. Dorar en aceite vegetal el ají colorado, la pimienta y los ajos; incorporar la cebolla cortada en juliana, el ají amarillo cortado en tiras delgadas y el orégano; una vez dorados agregar el vinagre y la sal yodada.
3. Adicionar la pota al aderezo y cocinar por unos minutos.
4. Servir adornando con lechuga, aceitunas y huevos sancochados. Acompañe con arroz graneado y rodajas de camote sancochado.

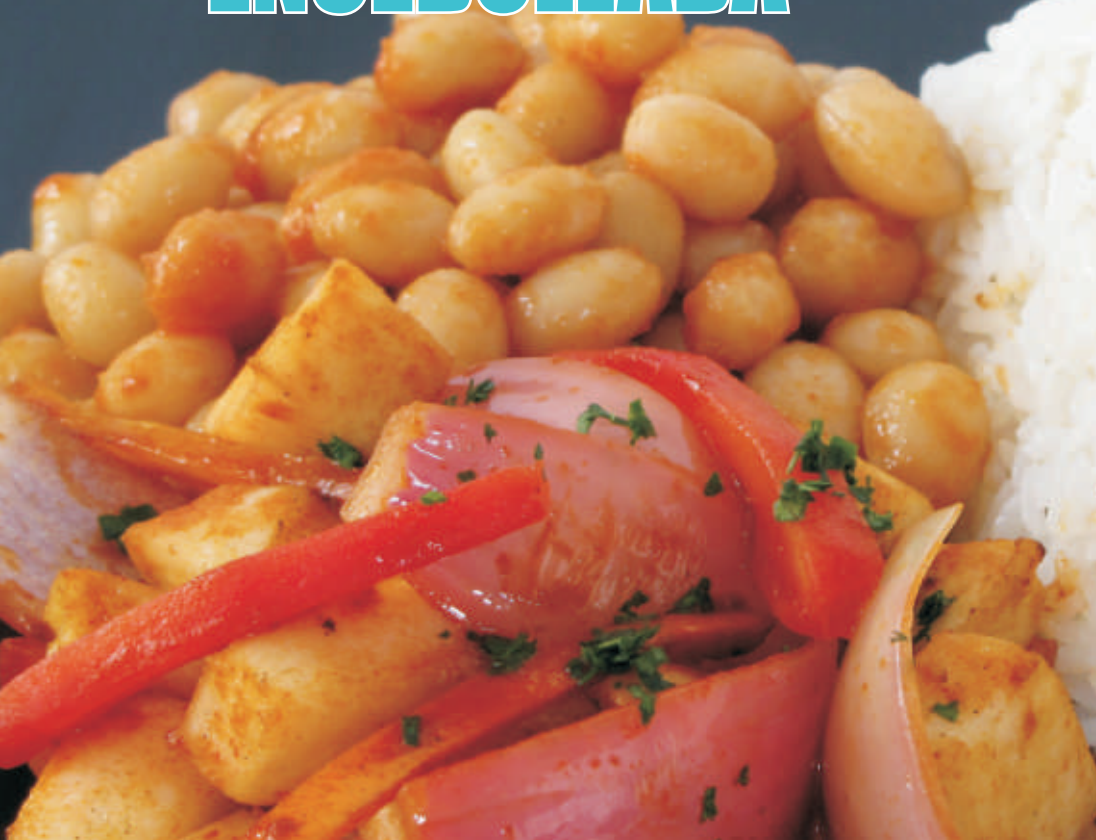
20 FRIJOLES CON POTA ENCEBOLLADA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
975 kcal

Proteínas
51,0 g

Hierro
5,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES CON POTA ENCEBOLLADA



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- ¾ kg de pota
- 3 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, orégano, vinagre, pimienta, ají colorado y sal yodada.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Cortar la pota en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, ajos, pimienta, ají colorado y freír en aceite vegetal caliente. Incorporar el vinagre, la cebolla y el tomate cortados en trozos medianos, dejar cocinar por unos minutos.
3. Agregar a la preparación los frijoles y el orégano, mezclar bien.
4. Servir acompañado de arroz graneado.

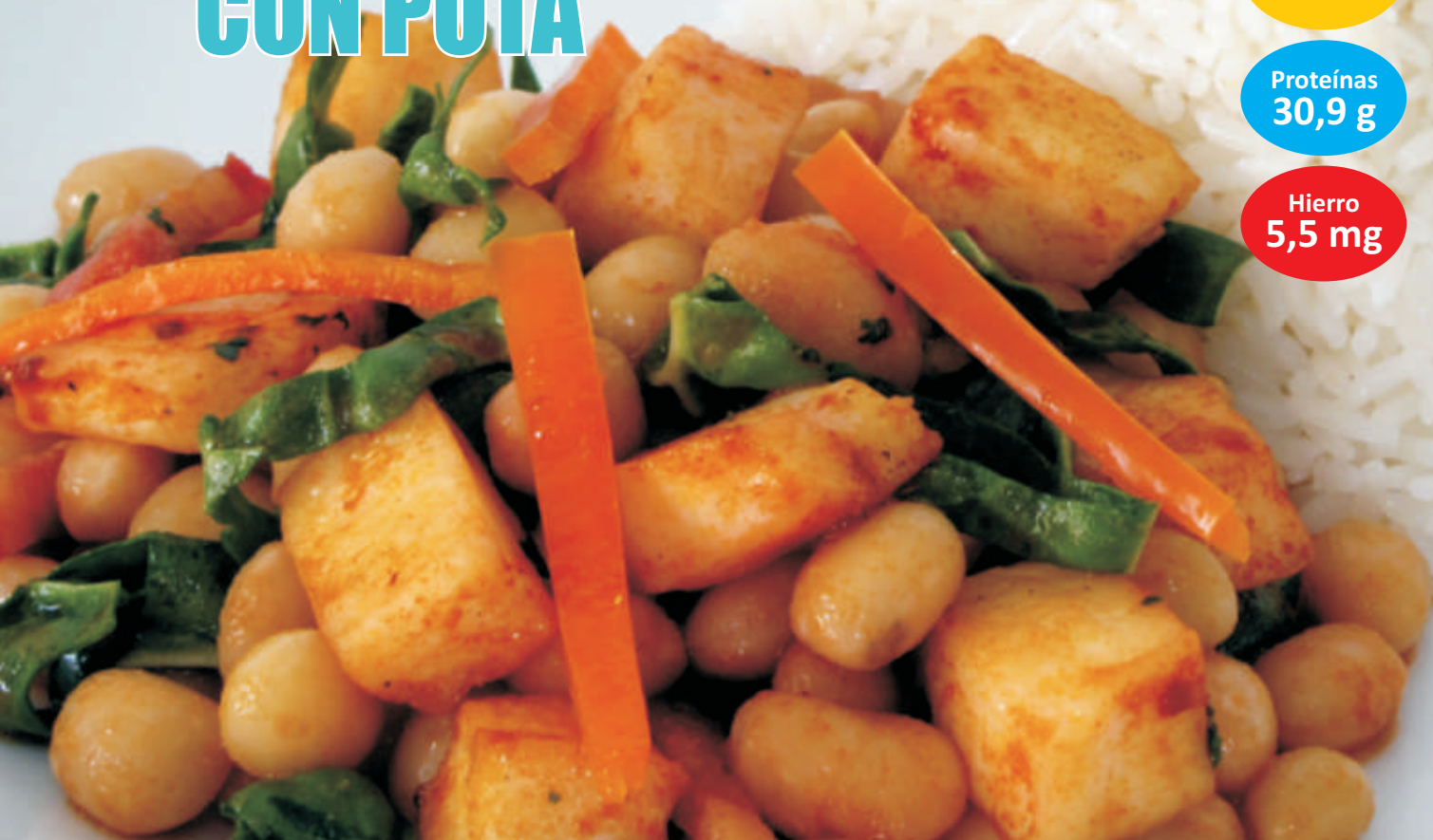
21 FRIJOLES GUISADOS CON POTA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
857 kcal

Proteínas
30,9 g

Hierro
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES GUISADOS CON POTA



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tazas de acelgas
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo
- ¾ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de maíz
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Cortar la pota en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal caliente.
3. Aparte, preparar un aderezo con cebolla, ajos y orégano. Dejar dorar, incorporar la pota frita y mezclar con los frijoles, agregar el ají amarillo y la acelga cortada en tiras delgadas; dejar cocinar por unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.

22 PARRILLADA DE POTA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
769 kcal

Proteínas
31,0 g

Hierro
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PARRILLADA DE POTA



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1½ taza de arroz
- 2 papas medianas
- 1 choclo mediano
- 4 hojas de lechuga
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado molido, vinagre y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota, quitar la piel y cortar en trozos grandes.
2. En un tazón, poner aceite vegetal, pimienta, comino, ajos, ají colorado y vinagre, incorporar la pota cortada en trozos. Dejar macerar de diez a quince minutos aproximadamente, para que tome gusto del aderezo.
3. Colocar los trozos de pota en una parrilla caliente para que se cocinen, moviéndolos para evitar que se peguen.
4. Servir con arroz y rodajas de papa, choclo y ensalada de verduras.

23 PICANTE CRIOLLO DE POTA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
626 kcal

Proteínas
30,5 g

Hierro
2,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE CRIOLLO DE POTA



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de haba frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, perejil, culantro, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en cuadraditos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla y el ají colorado. Sazonar con pimienta, comino y sal yodada.
3. Incorporar las papas cortadas en cuadritos pequeños y las habas con suficiente cantidad de agua, dejar cocinar, después agregar la pota y continuar con la cocción.
4. Al finalizar la cocción agregar el perejil y el culantro picado.
5. Servir con arroz y ensalada de verduras.

24 POTA A LA NARANJA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
619 kcal

Proteínas
30,0 g

Hierro
2,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POTA A LA NARANJA



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 vaso de jugo de naranja
- 1 cebolla pequeña
- ¼ cucharadita de kion
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, ají amarillo molido, pimienta, ajos al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en redondeles delgadas.
2. Aparte, dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla, el ají amarillo; sazonar con pimienta y sal. Adicionar la papa cortada en rodajas delgadas, incorporar un poco de agua, el jugo de naranja, el kion rallado, el azúcar rubia y dejar cocinar.
3. Después agregar la pota y la maicena disuelta en agua, mover para que no se formen grumos. Cocinar poco tiempo.
4. Servir con arroz graneado.

25 POTA A LA PIMIENTA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
568 kcal

Proteínas
31,8 g

Hierro
2,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POTA A LA PIMIENTA



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebollas mediana
- 1 ají amarillo
- 1 pepino mediano
- ½ taza de harina de trigo
- ¾ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ajos, ají colorado molido, pimienta en granos, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en trozos medianos.
2. Apanar con maicena y freír en aceite vegetal caliente.
3. Dorar en aceite vegetal el ají colorado, los ajos, la pimienta en granos y el orégano; incorporar la cebolla y el ají amarillo cortados en anillos, una vez dorados agregar el vinagre y la sal.
4. Agregar la pota en este aderezo y mezclar.
5. Servir, acompañe con arroz graneado y ensalada de pepinillo.

26 POTA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
619 kcal

Proteínas
30,5 g

Hierro
2,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POTA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 2 betarragas medianas
- 3 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones medianos
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajo molido, albahaca, perejil, orégano, sal yodada, pimienta al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en trozos medianos y sazonarla con sal y pimienta.
2. Mezclar en un tazón el ajo, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el jugo de un limón, la albahaca y el perejil picado; adicionar orégano seco y el aceite.
3. Incorporar esta mezcla a la pota, dejar reposar por veinte minutos, después colocar en una olla y dejar cocinar solo diez minutos.
4. Servir la pota acompañado de arroz graneado, rodajas de papa sancochada y ensalada de betarraga con zanahoria.

27 POTA EN SALSA DE PIMIENTO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
651 kcal

Proteínas
30,5 g

Hierro
2,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POTA EN SALSA DE PIMIENTO



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento mediano
- ¼ de taza de arveja fresca
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, perejil y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota, quitar la piel y cortar en tiras anchas.
2. Cortar la cebolla y el pimiento en tiras delgadas.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla, los ajos y el ají colorado, luego incorporar la arveja y suficiente cantidad de agua y sal yodada, dejar cocinar; después agregar el pimiento, la pota y cocinar unos minutos.
4. Al retirar del fuego agregar perejil picado.
5. Servir con arroz graneado y rodajas de papa sancochada.

28 QUINUA CON POTA SALTADA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
612 kcal

Proteínas
33,8 g

Hierro
6,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

QUINUA CON POTA SALTADA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de quinua
- $\frac{1}{2}$ kg de pota
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 1 pimiento mediano
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de maní tostado
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar varias veces la quinua, luego sancocharla en agua con sal.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el orégano; agregar el pimiento cortado en tiras delgadas y la pota cortada en cuadritos medianos condimentado con ajos y sal yodada, dejar cocinar.
3. Agregar poco a poco la quinua sancochada junto con el maní tostado y molido. Cocinar unos minutos.
4. Mezclar bien y retirar del fuego.
5. Servir sobre rodajas de papa sancochada.

RECETAS A BASE DE MENESTRAS



29 ESCABECHE DE FRIJOL

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
652 kcal

Proteínas
21,6 g

Hierro
6,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE FRIJOL



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado, orégano, ajos y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, reservar el agua de cocción.
2. Encurtir la cebolla picada en trozos grandes con ajos, vinagre y sal.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado y ajos; dejar dorar. Añadir orégano, la cebolla encurtida y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, agregar el agua de cocción y mezclar con los frijoles, cocinar unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.

30 ESCABECHE DE PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
736 kcal

Proteínas
21,9 g

Hierro
7,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE PALLARES



Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de camote
- 2 cebollas medianas
- 1 ají amarillo.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado, orégano, ajos y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los pallares previamente remojados el día anterior a la preparación, reservar el agua de cocción.
2. Cocinar y encurtir la cebolla cortada en tiras medianas con ajos, vinagre y sal.
3. Preparar el aderezo con aceite, ají colorado, ajos y orégano; dorar.
4. Añadir la cebolla encurtida y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, agregar el agua de cocción y mezclar con los pallares, dar un hervor.
5. Servir con arroz graneado y camote.

31 ESTOFADO DE FRIJOLES

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
710 kcal

Proteínas
24,6 g

Hierro
6,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESTOFADO DE FRIJOLES



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ de taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hongos, laurel, pimienta, comino, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar los frijoles el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, pimienta, comino, ají colorado y cebolla cortada en cuadritos pequeños; dejar dorar.
3. Luego agregar las arvejas, la zanahoria cortada en rodajas delgadas, los hongos, las hojas de laurel y seguir con la cocción.
4. Una vez listo, mezclar el aderezo con los frijoles sancochados.
5. Servir el estofado de frijoles con arroz graneado.

32 FRIJOL A LA CASILDA



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
667 kcal

Proteínas
22,2 g

Hierro
5,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOL A LA CASILDA



Ingredientes

- ¼ kg de frijoles
- 1 ½ taza de arroz
- 1 pimiento mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 taza al ras de espinaca
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón mediano.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, orégano, pimienta, ajos molidos, ají colorado molido al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar el aceite vegetal y dorar la cebolla, los ajos, el ají colorado y la pimienta. Agregar el tomate cortado en juliana, el orégano y seguir con la cocción.
3. Incorporar el aderezo a los frijoles, mezclar y cocinar a fuego lento.
4. Servir con arroz graneado y ensalada de espinaca con zanahoria.

33 FRIJOL AL ESTILO CHIFA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
655 kcal

Proteínas
22,0 g

Hierro
5,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOL AL ESTILO CHIFA



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 pimiento mediano
- 5 cabezas de cebolla china
- 1 taza de brócoli
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Ajos, kion, sillao y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, dejar dorar. Agregar la cebolla china, el pimiento y el kion en tiras.
3. Agregar el aderezo a los frijoles sancochados, junto con el brócoli picado, mezclar y dejar que dé un hervor, sazonar con sal yodada y sillao.
4. Servir los frijoles con arroz graneado.

34 FRIJOL MORENO CON RELLENO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
927 kcal

Proteínas
39,0 g

Hierro
23,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOL MORENO CON RELLENO

Ingredientes

- 400 g de relleno
- 1 y ½ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- ¼ taza de leche evaporada
- ⅓ taza de aceite vegetal
- ½ taza de salchicha
- ½ taza de tocino
- 1 tomate mediano
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de ajos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de chocolate
- 1 cucharada de culantro
- 4 unidades de rabanitos
- 1 unidad de limón
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Lave, corte y fría el relleno (morcilla).
3. Prepare la ensalada de rabanitos con limón y sal yodada.
4. Remoje los frijoles desde la noche anterior.
5. Sancochar los frijoles con anís y hierba buena.
6. En otra olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, los ajos, el ají colorado molido, el tomate pelado y picado, el tocino y la salchicha. Incorporar los frijoles cocidos, el chocolate, la pimienta, el comino y la sal yodada. Hierva a fuego lento y mueva constantemente.
7. Retirar los frijoles del fuego, agregue la leche y el orégano, sirva acompañado de relleno, arroz graneado y ensalada de rabanitos.



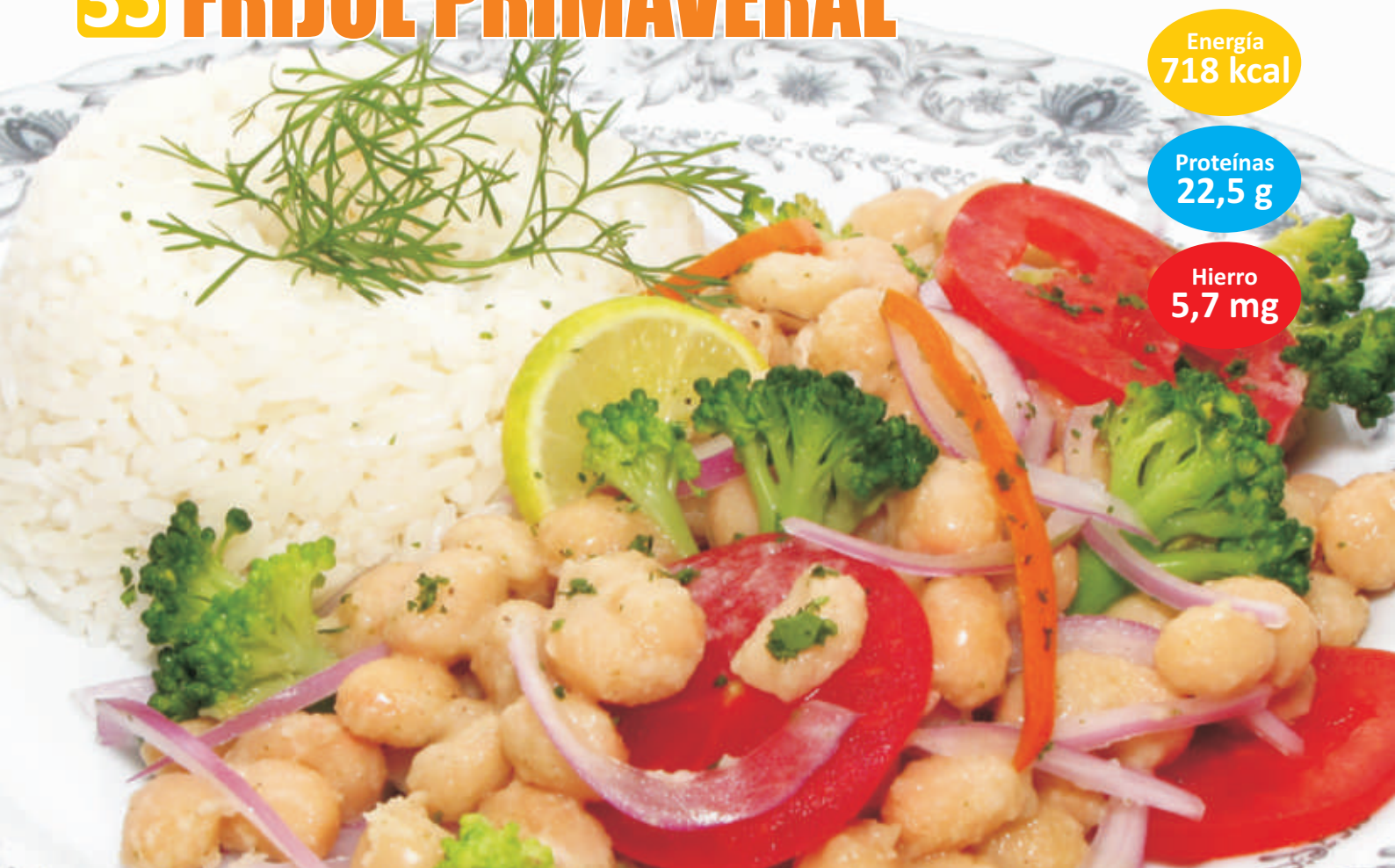
35 FRIJOL PRIMAVERAL

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
718 kcal

Proteínas
22,5 g

Hierro
5,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOL PRIMAVERAL



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 taza de brócoli
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, orégano, limón y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, aderezarlos con aceite vegetal, ajos, orégano y sal yodada.
2. Cortar las cebollas a la pluma y los tomates en rodajas delgadas, mezclar con el brócoli sancochado y cortar en trozos pequeños, añadir el limón, el aceite vegetal y la sal yodada.
3. Mezclar esta preparación con los frijoles.
4. Aderezar el arroz y dejar cocinar.
5. Servir el frijol con arroz graneado.

36 FRIJOLES AL LAUREL

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
670 kcal

Proteínas
22,3 g

Hierro
6,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES AL LAUREL

Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ají amarillo mediano
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de culantro molido
- 1 limón mediano
- 2 dientes de ajo enteros
- 10 hojas de lechuga
- 3 tomates medianos.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, ajo molido, orégano, hojas de laurel, culantro picado, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, añadir el ají amarillo cortado en tiras medianas, dos dientes de ajo entero, dos hojas de laurel y sal yodada.
2. Aparte, preparar un aderezo con cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos, sal yodada, comino y el orégano; dejar dorar, adicionar el culantro y el arroz, continuar con la cocción.
3. Servir los frijoles acompañado de arroz graneado y ensalada de lechuga y tomate.



37 FRIJOLES CON ACELGA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
714 kcal

Proteínas
23,3 g

Hierro
5,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES CON ACELGA



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 2 trozos medianos de tocino
- 3 tazas de acelga
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento pequeño
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar el tocino cortado en tiras delgadas y el frijol previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar aceite vegetal y dorar la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos y el ají colorado; incorporar el tomate y el pimiento cortados en cuadritos pequeños, sazonar con orégano, sal yodada y pimienta.
3. Agregar a la preparación anterior los frijoles y el tocino, después incorporar la acelga cortadas en tiras delgadas y dejar cocinar por unos minutos.
4. Mezclar bien y servir con arroz graneado.

38 FRIJOLES GRATINADOS

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
736 kcal

Proteínas
26,1 g

Hierro
7,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES GRATINADOS



Ingredientes

- ¼ de kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 taza mediana de tomate picado
- 2 panes tostados
- 4 trozos medianos de tocino
- ¼ de kg de vainita
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado, pimienta, perejil picado al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, junto con el tocino; aderezarlos con sal yodada.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado molido y ajos; dejar dorar. Adicionar un poco de caldo de frijol.
3. Mezclar esta preparación con los frijoles. Agregar, tomate, sal yodada, pan tostado cortado en cuadritos pequeños y perejil picado. Mezclar.
4. Servir el frijol con arroz graneado y ensalada de vainita.

39 GARBANZOS GUISADOS

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
733 kcal

Proteínas
21,6 g

Hierro
6,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GARBANZOS GUISADOS



Ingredientes

- ¼ kg de garbanzos
- 1 ½ taza de arroz
- 4 trozos medianos de tocino
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 rama de apio
- 1 pimiento pequeño
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar el tocino cortado en tiras delgadas junto con el garbanzo previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar aceite vegetal y dorar los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají colorado; incorporar la zanahoria y el apio cortados en juliana, sazonar con orégano, sal yodada y pimienta.
3. Agregar los garbanzos y el tocino cocidos, después incorporar el pimiento cortado en tiras delgadas; dejar cocinar a fuego moderado por unos minutos.
4. Mezclar bien y servir con arroz graneado.

40 GUISO DE HABAS

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
644 kcal

Proteínas
22,7 g

Hierro
6,7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE HABAS



Ingredientes

- ¼ kg de habas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar las habas secas el día anterior a la preparación. Cocinarlas hasta que estén suaves.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajo, ají amarillo, orégano y sal yodada; agregar la zanahoria cortada en juliana y cocinar.
3. Mezclar el aderezo con las habas sancochadas y dejar cocinar unos minutos.
4. Sirva el arroz graneado y el guiso de habas sobre una porción de papa sancochada.

41 PICANTE DE FRIJOL

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
620 kcal

Proteínas
20,7 g

Hierro
5,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE FRIJOL



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde mediano
- 1 zanahoria mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles hasta que estén suaves.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños y ají colorado molido; dejar dorar unos minutos. Sazonar con pimienta y sal yodada. Después, agregar orégano, pimienta y zanahoria cortados en juliana y cocinar.
3. Agregar al frijol cocido el aderezo, mezclar. Dejar hervir unos minutos.
4. Servir acompañado de arroz graneado.

42 PURÉ DE ARVEJAS SECAS



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
683 kcal

Proteínas
22,9 g

Hierro
3,5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PURÉ DE ARVEJAS SECAS



Ingredientes

- ¼ kg de arvejas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 8 hojas de espinaca
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cebolla mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar las arvejas.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadraditos. Mezclar con la arveja sancochada.
3. Incorporar la leche, la espinaca cortada en tiras delgadas y la sal yodada. Dejar a fuego lento un par de minutos.
4. Servir el puré de arvejas con arroz graneado.

43 PURÉ DE PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
607 kcal

Proteínas
21,0 g

Hierro
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PURÉ DE PALLARES



Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tomates medianos
- 1 limón mediano
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta, ají colorado, ajos y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar los pallares la noche anterior a la preparación, al día siguiente eliminar toda el agua de remojo y ponerlo a sancochar.
2. Una vez cocidos los pallares, licuarlos y mezclarlos con la mantequilla; sazonar con sal yodada, ají colorado, pimienta y dar un hervor.
3. Servir el puré de pallares con arroz graneado y rodajas de tomate, sazonadas con aceite vegetal, sal yodada y limón.

44 SECO DE FRIJOLES

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
661 kcal

Proteínas
21,6 g

Hierro
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SECO DE FRIJOLES



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, culantro molido, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar los frijoles el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadraditos pequeños, pimienta, comino y dejar dorar; luego agregar el culantro, la zanahoria cortada en cuadraditos pequeños, el agua y dejar cocinar.
3. Una vez listo, mezclar el aderezo con los frijoles sancochados.
4. Servir el seco de frijoles con arroz graneado.

RECETAS A BASE DE CARNE DE POLLO



45 CAIGUA RELLENA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
704 kcal

Proteínas
29,0 g

Hierro
5,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAIGUA RELLENA

Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ taza de choclo
- ¼ taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de vainitas
- 4 unidades de caigua
- ½ kilo de pollo (pecho)
- 2 unidades de pan
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 1 unidad de cebolla
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 1 huevo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

Preparación

1. Prepare el arroz a la jardinera.
2. Sancochar y picar la pechuga de pollo.
3. En aceite vegetal, hacer el aderezo con la cebolla picada en cuadritos, el ají colorado, los ajos, la pimienta y el comino. Vierta el pollo picado y el pan previamente remojado. Hervir por cinco minutos.
4. Abrir por la parte superior las caiguas y rellenar con la preparación anterior e incluir las pasas, aceitunas y huevo picado. Dar un hervor.
5. Servir las caiguas rellenas acompañada de arroz a la jardinera.



46 CAU CAU DE POLLO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
694 kcal

Proteínas
37,1 g

Hierro
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAU CAU DE POLLO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 ¾ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, pimienta, palillo, hierba buena y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Dorar en aceite vegetal, los ajos, la cebolla y el ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal yodada.
2. Añadir el pollo cortado en trozos medianos, la arveja, la zanahoria, las papas cortadas en cuadraditos pequeños y dejar cocinar, luego agregar la hierba buena.
3. Servir con arroz graneado.

47 ESTOFADO DE POLLO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
689 kcal

Proteínas
35,8 g

Hierro
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESTOFADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 4 presas de pollo
- ½ kilo de papa
- 1 zanahoria
- ¼ taza arveja fresca verde
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajos
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de pasas
- Sal yodada, hongos, laurel, pimienta, comino al gusto.

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo molido, el ají colorado. Adicionar el tomate picado, el laurel, los hongos, la pimienta, el comino y las presas de pollo, revolver para que se impregne el aderezo.
3. Agregue a la preparación agua, papa cortada en mitades, zanahoria picada, arveja fresca y sal yodada; cocinar a fuego lento. Cuando está cocido agregue las pasas.
4. Servir el estofado de pollo acompañado de arroz graneado.

48 MIXTURA DE VERDURAS CON POLLO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
654 kcal

Proteínas
30,1 g

Hierro
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

MIXTURA DE VERDURAS CON POLLO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 2 tazas de coliflor
- 1 zanahoria mediana
- 2 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de choclo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y cortar el pollo en presas medianas.
2. En una olla, preparar un aderezo con aceite vegetal, los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el ají amarillo molido, la pimienta y el comino; dejar dorar.
3. Agregar el pollo, sazonar con sal yodada y adicionar la coliflor cortada en trozos pequeños, el choclo, la zanahoria y las papas cortadas en cuadritos medianos; dejar cocinar.
4. Servir con arroz graneado.

49 PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
714 kcal

Proteínas
31,6 g

Hierro
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 3 choclos medianos
- 1 ají amarillo fresco
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ají colorado molido, ajos molidos, culantro molido, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños agregar el ají colorado molido, los ajos, el ají amarillo cortado en tiras delgadas y la pimienta; enseguida, adicionar el pollo y dorar por unos minutos.
3. Incorporar el choclo y el culantro previamente licuado; mover constantemente para evitar que se queme, continuar con la cocción a fuego lento, si es necesario agregar un poco más de agua.
4. Servir junto con arroz graneado y ensalada de verduras.

50 POLLO A LO CRIOLLO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
627 kcal

Proteínas
35,4 g

Hierro
3,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO A LO CRIOLLO



Ingredientes

- 4 presas de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 1 pimiento mediano
- 3 cabezas de cebolla china
- 3 papas medianas
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos molidos, kion, sal yodada, sillao al gusto.

Preparación

1. Limpiar el pollo y cortarlas en trozos medianos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, pimienta, cebolla cortada en aros y tomates cortados en cuadritos pequeños; dejar cocinar.
3. Incorporar los trozos de pollo, el sillao, el kión picado, el pimiento cortado en tiras delgadas y continuar con la cocción, agregar cebollita china.
4. Servir acompañado de arroz graneado y papas sancochadas.

51 POLLO EN SALSA DE MANÍ

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
619 kcal

Proteínas
37,1 g

Hierro
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO EN SALSA DE MANÍ



Ingredientes

- ½ kg de pollo pulpa
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo mediano
- 4 cucharaditas de maní molido
- ¼ kg de vainita
- 1 limón mediano
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar el pollo y cortar en trozos medianos
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños, agregar los ajos, la pimienta y el ají colorado.
3. Incorporar el maní, el pollo y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, la sal yodada y cantidad suficiente de agua. Mover suavemente.
4. Servir el pollo en salsa de maní con arroz graneado y ensalada de vainitas.

52 POLLO SABROSO CON VERDURAS

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía:
696 kcal

Proteínas
36,8 g

Hierro
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO SABROSO CON VERDURAS



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 choclo mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cucharada de maicena
- 3 ramas de albahaca
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, sal yodada, ají colorado, culantro, ajos al gusto.

Preparación

1. Cortar el pollo en trozos medianos, agregar la sal yodada, la pimienta, los ajos picados y dorar.
2. Añadir la papa, el choclo, la zanahoria cortada en rodajas delgadas y la albahaca, continuar con la cocción.
3. Dorar en aceite vegetal los ajos, el ají colorado, el tomate, la cebolla y el pimiento cortado en trozos medianos; licuar y agregar a la preparación anterior con la maicena disuelta, cocinar por unos minutos; al final, adicionar el culantro picado.
4. Servir el guiso de pollo acompañado de arroz graneado.

RECETAS A BASE DE SANGRE DE POLLO



53 ALBÓNDIGAS EN SALSA VERDE



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
676 kcal

Proteínas
29,9 g

Hierro
36,5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ALBÓNDIGAS EN SALSA VERDE



Ingredientes

- ¾ kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 huevo mediano
- ½ taza de culantro licuado
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado molido, pimienta, ajo molido, perejil picado al gusto.

Preparación

1. Cocinar la sangrecita con sal yodada, cortarla en cuadritos pequeños.
2. Colocar la sangrecita en un tazón, adicionar el huevo batido, el perejil picado, la sal yodada y la pimienta; mezclar y formar bolitas medianas, pasar por harina de trigo y freír por ambos lados.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ají colorado y dorar; después, agregar las arvejas, el culantro licuado, las albóndigas y la zanahoria cortada en rodajas delgadas. Cocinar.
4. Servir las albóndigas con arroz graneado.

54

ARROZ A LA JARDINERA CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
680 kcal

Proteínas
37,7 g

Hierro
39,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ A LA JARDINERA CON SANGRECITA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de sangrecita
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de choclo
- $\frac{1}{2}$ taza de habas verdes
- 1 cebolla pequeña
- 3 cabezas de cebolla china
- $\frac{3}{4}$ taza de aceite vegetal
- Ají verde picado, ajos, pimienta, culantro, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Limpiar y lavar la sangrecita. Sancocharla en agua con sal yodada y luego picarla.
2. Preparar un aderezo con ajos, ají verde picado, cebolla, pimienta y culantro molido; una vez dorado, incorporar el choclo desgranado, habas verdes y la zanahoria cortada en cuadritos pequeños, añadir agua y sal yodada.
3. Después agregar el arroz y dejar granear.
4. Luego agregar la sangrecita sancochada picada, junto con la cebolla china y el pimienta cortado en juliana.
5. Mezclar uniformemente y servir.

55 ARROZ CHAUFA SORPRESA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
690 kcal

Proteínas
31,4 g

Hierro
35,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ CHAUFA SORPRESA



Ingredientes

- ½ kg de sangrecita
- 1 y ¾ tazas de arroz
- 3 huevos
- 4 cabezas de cebolla china
- 6 unidades de rabanitos
- ½ taza de aceite vegetal
- Sillao, kión, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Granear el arroz con kión.
2. Batir los huevos, freírlos y cortarlos en cuadraditos pequeños.
3. Picar y dorar la cebolla china, agregar la sangrecita sancochada y cortada en tiras delgadas; sazonar con sal yodada y pimienta.
4. En una sartén mezclar el arroz con la sangrecita, el huevo, el kión en tiras y luego el sillao.
5. Servir acompañada de ensalada de rabanitos.

56 CHANFAINITA DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
686 kcal

Proteínas
29,1 g

Hierro
38,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHANFAINITA DE SANGRECITA



Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ½ kg de papa blanca
- ¼ kg de maíz mote
- ¼ kg de maíz cancha
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, hierbabuena, orégano, hoja de laurel y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar la sangrecita con hierbabuena y ajos. Luego cortarla en cuadritos pequeños.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ají colorado y sal yodada. Agregar las papas cortadas en cuadraditos pequeños.
3. Finalmente adicionar la sangrecita, la hierbabuena picada, el orégano y las hojas de laurel. Dejar hervir unos minutos.
4. Servir acompañado de mote sancochado y cancha tostada.

57 ESTOFADO DE SANGRECITA CON PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
665 kcal

Proteínas
32,8 g

Hierro
39,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESTOFADO DE SANGRECITA CON PALLARES



Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- ¼ de taza de arveja fresca verde
- 1 zanahoria mediana
- 3 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado, ajos molidos, laurel, hongos al gusto.

Preparación

1. Remojar los pallares el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer el aderezo para los pallares con aceite, la cebolla cortada en cuadritos pequeños; agregar los ajos y la sal yodada, mezclar con los pallares.
3. Lavar la sangrecita y sancocharla con sal yodada. Cortar en trozos medianos.
4. Hacer el aderezo para el estofado con el aceite, la cebolla picada en cuadritos pequeños, los ajos y el ají colorado, dorar. Agregar el tomate licuado, las arvejas, los hongos, la hoja de laurel, la zanahoria cortada en rodajas, la sal yodada y dejar cocinar.
5. Luego agregar la sangrecita. Mezclar con la preparación anterior.
6. Servir el estofado de sangrecita con los pallares, acompañado de arroz graneado.

58 HAMBURGUESA DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
679 kcal

Proteínas
20,4 g

Hierro
19,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HAMBURGUESA DE SANGRECITA



Ingredientes

- ¼ de kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ taza de pan rallado
- 2 huevos
- 3 tomate medianos
- 4 hojas de lechuga
- 5 hojas de espinaca
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ taza de harina de trigo
- Ajos, hierba buena, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Cocinar la sangrecita en agua con hierbabuena. Luego picarla y desmenuzarla en un recipiente.
2. Sazonar con sal yodada, ajos y pimienta; agregar los huevos, la espinaca cortada en tiras delgadas, el pan rallado y mover hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Hacer bolitas con la masa y aplastarlas hasta formar las hamburguesas, pasarlas por harina y freírlas en aceite vegetal caliente.
4. Servir con arroz graneado y ensalada de tomate y lechuga.

59 OLLUCO GUISADO CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
680 kcal

Proteínas
29,6 g

Hierro
37,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

OLLUCO GUISADO CON SANGRECITA



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de olluco
- $\frac{1}{2}$ kg de sangrecita de pollo
- $\frac{1}{4}$ kg de papa blanca
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta, comino, perejil, hierbabuena y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají amarillo; luego agregar el olluco y la papa cortada en cuadritos pequeños, adicionar suficiente cantidad de agua, sazonar con sal y dejar cocinar.
2. Sancochar la sangrecita con hierba buena, luego picarla y freírla en aceite, sazonar con sal, pimienta y comino. Mezclar con el olluco y agregar perejil picado.
3. Servir con arroz graneado.

60 PICANTE DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
649 kcal

Proteínas
28,0 g

Hierro
39,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE SANGRECITA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de yuca
- ½ kg de sangre de pollo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo
- ¼ taza de hierba buena picada
- ¼ taza de culantro picado
- ½ taza de cebollita china picada
- 1 ají amarillo
- 1 taza de chicha de jora
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar y sancochar la yuca.
3. Aderezar en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos pequeños, el ajo molido, el ají amarillo molido, el ají mirasol molido, la pimienta y el comino; agregar la sangrecita, la chicha de jora, el culantro y la arveja fresca y la mitad de hierbabuena. Cocinar por cinco minutos.
4. Echar la sangrecita en una fuente, picar menudo y agregar la cebolla china, el resto de hierbabuena y el ají amarillo picado en cuadritos.
5. Servir una porción de picante de sangrecita con yuca y arroz graneado.

61 QUINUA A LA PRINCESA CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
605 kcal

Proteínas
34,3 g

Hierro
43,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

QUINUA A LA PRINCESA CON SANGRECITA



Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de quinua
- 3 unidades de choclo desgranado
- ½ taza de habas frescas
- ½ taza de arvejas frescas verdes
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- ¼ kg de yuca
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hierbabuena, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Lavar varias veces la quinua, luego sancocharla.
2. Sancochar la sangrecita con hierbabuena y sal, después cortarla en cuadritos pequeños.
3. En una olla, cocinar las arvejas, las habas, el choclo y la zanahoria.
4. Dorar en aceite vegetal, ajos, ají colorado y cebolla cortada en cuadritos pequeños, luego agregar la sangrecita.
5. Enseguida incorporar la quinua junto con las arvejas, las habas, el choclo, y la zanahoria cortada en juliana. Dejar que dé un hervor.
6. Servir sobre yuca sancochada.

62 SANGRECITA A LA ITALIANA

A close-up photograph of a plate of Italian-style beef liver (sangrecita). The dish consists of a mound of white rice topped with a tomato rose, a portion of golden french fries, and a generous serving of dark, sautéed beef liver. The liver is garnished with sliced red and purple onions, green onions, and a bay leaf. The entire dish is presented on a white plate.

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
29,2 g

Hierro
36,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SANGRECITA A LA ITALIANA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de sangre de pollo
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, hojas de laurel, sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Lavar la sangrecita y sancocharla con hierbabuena y sal yodada.
2. Pelar las papas, cortarlas a la juliana y freírlas.
3. Cortar la zanahoria, la cebolla y el tomate a la juliana.
4. Aparte, hacer un aderezo con ajos, ají colorado, sal, pimienta y hojas de laurel.
5. Agregar la sangrecita y la zanahoria, dejar cocinar unos minutos e incorporar la cebolla y el tomate. Mover y retirar del fuego
6. Mezclar con las papas fritas y servir acompañado de arroz graneado.

63 SANGRECITA EN SALSA DE MANÍ

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
719 kcal

Proteínas
32,7 g

Hierro
36,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SANGRECITA EN SALSA DE MANÍ



Ingredientes

- ½ kg de sangre de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 5 unidades de galleta de soda
- 5 cucharadas de maní tostado y molido.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos molido, ají colorado molido, cebolla china y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar la sangrecita con sal yodada. Luego cortarla en cuadritos pequeños.
2. Freír la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos y ají colorado molido. Agregar la galleta molida, el maní, la sangrecita cocida y agua.
3. Mezclar suavemente y dejar que cocine unos minutos, agregar cebolla china y sal al gusto.
4. Servir la preparación con arroz graneado, aceituna y rodajas de papa sancochada.

64 SANGRECITA SALTADA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
720 kcal

Proteínas
29,6 g

Hierro
36,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SANGRECITA SALTADA



Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates medianos
- ½ unidad de ají amarillo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, sal yodada, pimienta, hierba buena y perejil al gusto.

Preparación

1. Sancochar la sangre de pollo con hierba buena y picarla en cuadraditos.
2. Luego saltearla en aceite, sazonando con sal, pimienta, ají y perejil picado.
3. Pelar, picar y freír las papas en aceite caliente.
4. En una olla freír la cebolla, los ajos y el tomate picados a la juliana. Sazonar con pimienta, comino y sal. Luego mezclar con las papas fritas.
5. Al final agregar la sangre y servir con arroz graneado.

RECETAS A BASE DE VÍSCERAS



65 ARVEJITAS PARTIDAS CON HÍGADO SALTADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
738 kcal

Proteínas
32,6 g

Hierro
8,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARVEJITAS PARTIDAS CON HÍGADO SALTADO



Ingredientes

- ¼ kg de arveja partida
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de hígado de pollo
- 2 cebollas pequeñas
- 1 ají amarillo
- 2 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, orégano, vinagre, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las arvejas partidas hasta que estén suaves, aderezar con ajo y cebolla.
2. En una sartén, dorar en aceite vegetal el hígado cortado en tiras delgadas, previamente sazonado con pimienta, vinagre y sal yodada.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla, tomate y ají amarillo cortados a la juliana; agregar el perejil, el vinagre, la sal yodada y el orégano; dejar cocinar.
4. Agregar al aderezo el hígado y dejar hervir unos minutos.
5. Servir con arroz graneado.

66 CAU CAU DE BOFE

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
666 kcal

Proteínas
33,1 g

Hierro
10,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAU CAU DE BOFE



Ingredientes

- ½ kg de bofe
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 3 cucharadas de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ½ taza de arveja fresca
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo, comino, palillo, hierba buena, jugo de limón y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el bofe con agua hasta que lo cubra, agregar tres cucharadas de leche y una ramita de hierbabuena. Una vez sancochado, cortar en cuadritos pequeños.
2. Dorar en aceite, ajos, cebolla y ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal yodada.
3. Añadir el bofe, la arveja, la zanahoria y las papas cortadas en cuadraditos pequeños y cocinar; luego, agregar el jugo de limón y la hierbabuena.
4. Servir con arroz graneado.

67 CEBICHE DE HÍGADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
32,3 g

Hierro
11,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CEBICHE DE HÍGADO



Ingredientes

- ¼ kg de hígado de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de frijol
- 2 cebollas medianas
- 2 limones pequeños
- 2 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo con el aceite vegetal, la cebolla, los ajos y la sal; adicione los frijoles cocidos.
3. Condimentar el hígado cortado a la juliana con sal yodada y jugo de limón.
4. Aparte, dorar en aceite vegetal los ajos y el ají amarillo; incorporar la cebolla y el tomate cortados en juliana, la pimienta y la sal yodada.
5. Agregar el hígado condimentado y dejar cocinar. Al retirar del fuego, añadir el jugo de otro limón.
6. Servir el cebiche de hígado con arroz graneado y frijoles sancochados.

68 CHANFAINITA DELICIA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
764 kcal

Proteínas
35,8 g

Hierro
12,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHANFAINITA DELICIA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de bofe de res
- ½ kg de papa blanca
- ¼ kg de maíz mote
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena, ají colorado molido, ají amarillo molido, ajo molido, sal yodada, comino, pimienta, orégano al gusto.

Preparación

- 1 Cocinar el bofe, agregar sal yodada; cuando esté listo cortarlo en cuadraditos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos, el ají colorado, el ají amarillo, el comino y la pimienta.
3. Incorporar el bofe picado, la hierba buena picada, la sal yodada, las papas cortadas en cuadritos pequeños, el caldo, el orégano y cocinar.
4. Servir la chanfainita con mote sancochado y ensalada de tomate con lechuga.

69 FRIJOL CON HÍGADO DE POLLO SALTADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
33,2 g

Hierro
11,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOL CON HÍGADO DE POLLO SALTADO



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de hígado de pollo
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 ají amarillo.
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior, aderezarlos con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal yodada.
2. En una sartén, dorar en aceite vegetal el hígado cortado en trozos pequeños, sazonado con ajos, pimienta y sal yodada. Agregar la cebolla en tiras delgadas, un poco de vinagre y freír.
3. Incorporar el tomate y el ají amarillo cortados en tiras delgadas, agregar perejil y orégano, cocinar.
4. Servir, el saltado de hígado sobre los frijoles acompañado de arroz graneado.

70 **GUISO DE TRIGO CON HÍGADO APANADO**

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
715 kcal

Proteínas
33,2 g

Hierro
10,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE TRIGO CON HÍGADO APANADO



Ingredientes

- ½ kg de hígado de res
- 1 ½ taza de trigo
- 1 cebolla mediana
- 4 tomates medianos
- 1 limón mediano
- ¾ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de maíz
- Ajos, ají colorado, perejil, y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar los hígados, escurrirlos y apanarlos en harina de maíz sazónada con sal yodada y pimienta, luego freírlos en aceite vegetal caliente.
2. Poner a sancochar el trigo en abundante agua hasta que reviente.
3. En una olla, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla cortada en cuadritos pequeños y dorar; incorporar el trigo sancochado, mezclar y dejar cocinar. Al final, agregar perejil picado.
4. Servir los hígados arrebozados sobre el guiso de trigo y ensalada de tomate.

71 HÍGADO A LA CHORRILLANA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
884 kcal

Proteínas
35,3 g

Hierro
8,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO A LA CHORRILLANA



Ingredientes

- ½ kilo de hígado de res
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas medianas
- 1 ají amarillo mediano
- 3 tomates medianos
- 3 papas medianas
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, ají amarillo molido, culantro, sal yodada, pimienta, vinagre al gusto.

Preparación

1. Sazonar las porciones medianas de hígado con vinagre, sal y pimienta, freírlos en aceite caliente.
2. Aparte, calentar el aceite vegetal y dorar los ajos y el ají amarillo molido. Incorporar la cebolla y los tomates cortados en juliana, un poco de vinagre, sal yodada y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, seguir con la cocción.
3. Incorporar los trozos de hígado frito a la preparación, mezclar suavemente, agregar culantro picado.
4. Servir acompañado arroz graneado y papas sancochadas cortadas en rodajas.

72 HÍGADO AL PEREJIL

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
869 kcal

Proteínas
30,2 g

Hierro
11,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO AL PEREJIL



Ingredientes

- 8 unidades de hígado de pollo
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ de taza de perejil licuado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 limón
- $\frac{1}{2}$ taza de arveja fresca verde
- 4 papas medianas
- 3 tomates medianos
- $\frac{3}{4}$ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, ajos al gusto.

Preparación

1. Macerar el hígado con una mezcla de ajo, azúcar, perejil licuado, aceite vegetal, sal yodada y pimienta.
2. Freír en aceite vegetal bien caliente los hígados macerados.
3. Colocar en una olla los hígados fritos, la arveja sancochada y la mezcla donde se maceró el hígado, dejar cocinar unos minutos.
4. Servir con arroz graneado, papas sancochadas y ensalada de tomate en rodajas.

73 HÍGADO EN SALSA DE TOMATE



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
32,3 g

Hierro
12,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO EN SALSA DE TOMATE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de hígado de pollo
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- 4 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- Orégano, ajos molidos, sal yodada, vinagre, ají colorado al gusto.

Preparación

1. En una sartén, freír en aceite vegetal el hígado cortado en tiras delgadas previamente sazonado con ajos, pimienta y sal yodada.
2. Hacer un aderezo con tomates y cebolla cortados en cuadritos pequeños, ají colorado, orégano, sal yodada y dorar; después adicionar las arvejas frescas, vinagre y una taza de agua, dejar cocinar para hacer una salsa espesa.
3. Incorporar el hígado a la salsa y cocinar unos minutos.
4. Servir la preparación acompañado de arroz graneado.

74 OLLUCO CON MOLLEJITAS



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
654 kcal

Proteínas
19,2 g

Hierro
4,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

OLLUCO CON MOLLEJITAS



Ingredientes

- ½ kg de olluco picado
- 1 ½ taza de arroz
- 8 unidades de mollejita de pollo
- ¼ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta, comino, perejil, hierbabuena y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Dorar en aceite vegetal la cebolla, los ajos, el ají colorado, la pimienta y el comino; agregar el olluco y la papa cortada en cuadritos pequeños, adicionar suficiente cantidad de agua, sazonar con sal yodada y dejar cocinar.
2. Freír la mollejita cortada en juliana, sazonar con sal yodada, pimienta y comino. Mezclar con el olluco y agregar perejil picado cocinar unos minutos.
3. Servir con arroz graneado.

75 PALLARES CON SALTADO DE HÍGADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
619 kcal

Proteínas
28,4 g

Hierro
8,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PALLARES CON SALTADO DE HÍGADO



Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- ¼ kg de hígado de pollo
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 ají amarillo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los pallares previamente remojados el día anterior, aderezarlo con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal.
2. En una sartén, freír en aceite vegetal, el hígado cortado en tiras delgadas sazonado con ajos, pimienta y sal. Después agregar la cebolla en tiras delgadas con un chorrito de vinagre y freír.
3. Incorporar los tomates y el ají amarillo cortados en juliana, rectificar la sazón con sal yodada, agregar perejil picado y orégano.
4. Servir, el saltado de hígado sobre los pallares, acompañado de arroz graneado.

76 TALLARINES CON HÍGADO ENTOMATADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
878 kcal

Proteínas
32,3 g

Hierro
16,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TALLARINES CON HÍGADO ENTOMATADO



Ingredientes

- ½ kilo de fideos
- 8 hígados de pollo
- 1 cebolla mediana
- 4 tomates medianos
- 1 zanahoria mediana
- ½ cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de queso parmesano.
- ¾ taza de aceite vegetal
- Hongos, ají colorado, laurel, ajos, pimienta, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cortar los hígados de pollo en tiras delgadas, sazonar con sal yodada, pimienta y freír en aceite vegetal.
2. Colocar en una olla los tomates cortados en cuadritos pequeños, añadir azúcar, sal yodada, una taza de agua, cocinar y licuar.
3. Preparar un aderezo con cebolla cortada en cuadritos pequeños, pimienta, ajos, ají colorado y dorar.
4. Incorporar los hígados de pollo, la salsa de tomate, la zanahoria rallada, la hoja de laurel, los hongos y dejar cocinar.
5. Servir los fideos cocidos con la salsa, agregar queso parmesano rallado.

77 TRIGO EN BAÑO DE LECHE CON HÍGADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
810 kcal

Proteínas
37,2 g

Hierro
13,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TRIGO EN BAÑO DE LECHE CON HÍGADO



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de trigo
- 8 hígados de pollo
- $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
- $\frac{1}{2}$ kg de papa amarilla
- 1 cebolla pequeña
- 4 tajadas delgadas de queso
- 1 ají amarillo
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, huacatay, sal yodada y orégano al gusto.

Preparación

1. Sancochar el trigo, previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. En una olla, preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla y ají amarillo cortados en cuadritos pequeños, pimienta, comino y ají colorado molido. Dejar dorar.
3. Agregar el trigo y la leche; mezclar y dar un hervor, sazonar con sal y adicionar el queso cortado en cuadritos pequeños.
4. Aparte, condimentar el hígado con ajos, ají colorado y sal, freír en aceite caliente.
5. Servir el trigo con hígado dorado y rodajas de papa sancochada, adornar con hojitas de huacatay picado.

RECETAS A BASE DE CARNES



78 ARROZ TAPADO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
620 kcal

Proteínas
36,5 g

Hierro
6,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ TAPADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 2 huevos
- ½ kg de carne molida
- 1 tomate mediano
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 12 rabanitos
- ¼ de taza de aceite vegetal.
- Perejil, ajo molido, sal yodada, pimienta al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Aparte, hacer un aderezo con ajos, pimienta, cebolla y tomate cortado en cuadritos pequeños; dorar y agregar la carne molida, sazonar con sal yodada y dejar cocinar. Al final, adicionar perejil, pasas y un huevo cortado en juliana; mezclar.
3. Para servir, buscar una taza grande, intercalar colocando primero una capa de arroz, luego una capa de aderezo y una última de arroz. Presionar bien, sacar cuidadosamente el molde formado.
4. Colocarlo sobre un plato y adornar con aceitunas, huevo cortado en rodajas y el perejil restante. Servir acompañado de ensalada de rabanito.

79 **GUISO DE CARNE**

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
570 kcal

Proteínas
35,4 g

Hierro
9,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

GUISO DE CARNE



Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- ½ kg de carne
- 3 camotes medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 2 betarragas medianas
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ají colorado, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Aparte, cortar la carne en trozos medianos, sazonarlo con ajos, sal yodada y pimienta.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla cortada en cuadritos medianos; dorar, después agregar el tomate y la zanahoria cortados en cuadritos pequeños, dejar cocinar. Seguidamente, incorporar la carne, una taza de agua y continuar con la cocción.
4. Servir el guiso con el arroz graneado, rodajas de camote sancochado y ensalada de betarraga.

80 MATASCA DE CARNE



APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
677 kcal

Proteínas
29,5 g

Hierro
6,1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

MATASCA DE CARNE



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de carne de res picado
- 2 papas medianas
- ½ taza de arvejas frescas verdes
- ½ taza de frijoles frescos
- ½ taza de maíz mote
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de ají colorado molido.
- Sal yodada, comino, pimienta y perejil al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar el maíz mote y la arveja fresca.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ají colorado y el ajo molido; seguidamente, echar la carne picada, la pimienta, el comino, la sal yodada y revolverlos con el aderezo.
4. Adicionar a la preparación anterior agua, maíz mote, frijoles frescos, papa picada en cuadraditos y deja hervir por 40 minutos.
5. Servir la matasca de carne acompañado de arroz, arvejas frescas y perejil.

81 OLLUQUITO CON CHARQUI

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
768 kcal

Proteínas
47,0 g

Hierro
7,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

OLLUQUITO CON CHARQUI



Ingredientes

- ½ kg de olluco
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de charqui
(Carne salada y seca)
- 1 cebolla mediana
- 3 papas medianas
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají panca molido,
pimienta, comino, sal yodada y
perejil al gusto.

Preparación

1. Remojar el charqui el día anterior, cortar en tiras delgadas.
2. Hacer un aderezo con aceite, dorar la cebolla, el ajo, el ají panca, la pimienta, el comino y la sal yodada.
3. Luego incorporar el charqui y los ollucos cortados en juliana; seguir con la cocción, agregar el perejil picado. Verificar la sazón.
4. Servir acompañado de arroz graneado y rodajas de papas sancochadas.

82 PAPA RELLENA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
843 kcal

Proteínas
24,5 g

Hierro
5,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PAPA RELLENA



Ingredientes

- ¾ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de carne molida
- 1 taza de arvejas frescas
- 2 cebollas medianas
- 1 huevo mediano
- 2 cucharadas de pasas
- 2 tomates medianos
- 1 limón mediano
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado molido, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar la papa, luego prensarla y sazonarla con sal.
2. Preparar un aderezo con ajos, ají colorado y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la carne molida, las arvejas, las pasas, un poco de agua y dejar cocinar. Agregar el huevo sancochado cortado en tiras delgadas; cocinar.
3. Enharinar las manos y tomar un poco de la masa de papa, extenderla y en el centro colocar una porción del aderezo. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite vegetal bien caliente.
4. Servir con arroz graneado y ensalada criolla (cebolla, tomate).

83 PIMIENTO RELLENO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
627 kcal

Proteínas
29,9 g

Hierro
5,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PIMIENTO RELLENO



Ingredientes

- 4 pimientos medianos
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ½ taza de carne molida
- 4 trozos medianos de queso
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos medianos
- 3 cucharadas de maní tostado
- 2 papas medianas.
- ¼ taza de arveja fresca.
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, perejil, orégano, ajos molidos, ají colorado molido al gusto.

Preparación

1. Lavar, sacar las semillas y cortar del pimiento la parte superior que servirá de tapa.
2. En una sartén con aceite vegetal, freír el ajo, el ají colorado y la cebolla cortada en cuadritos pequeños; agregar pimienta, orégano, sal yodada y dorar. Adicionar la carne molida, el queso picado, el maní y los huevos; mezclar bien y cocinar.
3. Rellenar los pimientos con la preparación anterior, agregar el perejil, tapar y colocarlos en una olla y cocinar a baño María.
4. Servir los pimientos rellenos acompañados de arroz graneado y papas doradas.

84

QUINUA A LA JARDINERA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
747 kcal

Proteínas
32,0 g

Hierro
8,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

QUINUA A LA JARDINERA



Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- ½ taza de arveja fresca verde
- ¼ kg de carne molida
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado, pimienta, sal yodada.

Preparación

1. Lavar varias veces la quinua, luego sancocharla.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, pimienta, sal yodada, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos y ají colorado; agregar la carne molida y cocinar.
3. Enseguida, incorporar la quinua junto con las arvejas y la zanahoria cortada en cuadritos pequeños. Continuar con la cocción.
4. Servir la quinua a la jardinera con papas doradas.

85 SALTADO DE VERDURAS CON CARNE

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
807 kcal

Proteínas
39,1 g

Hierro
7,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE VERDURAS CON CARNE

Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de carne
- 1 huevo
- ½ taza de vainitas
- ½ taza de coliflor
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediana
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento mediano
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de culantro molido
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, perejil al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar picar y freír las papas.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ají colorado, el ají amarillo, el culantro y el ajo molido; seguidamente, adiciona la carne picada, la pimienta, el comino y la sal yodada y revuelve con el aderezo.
4. Incorporar a la preparación anterior las verduras picadas (vainitas, coliflor, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento), continuar la cocción por tres a cinco minutos; arrebozar con huevo.
5. Servir el saltado de verduras con carne, papa frita, arroz graneado y perejil picado.



RECETAS A BASE DE LECHE, HUEVO Y QUESO



86 AJIACO DE CAIGUA

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
730 kcal

Proteínas
26,8 g

Hierro
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO DE CAIGUA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 10 caiguas medianas
- 1 cebolla mediana
- 5 tajadas de queso
- 3 papas medianas
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta, sal yodada, comino, perejil picado y ají colorado al gusto.

Preparación

1. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla cortada en cuadritos pequeños; adicionar pimienta, comino, ají colorado y dorar.
2. Luego agregar las papas y el queso, cortadas en cuadritos pequeños y dejar cocinar.
3. Incorporar las caiguas cortadas en tiras medianas y sal yodada; seguir con la cocción y agregar perejil.
4. Servir el ajiaco con arroz graneado y huevo sancochado.

87 AJIACO DE HABAS FRESCAS

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
27,0 g

Hierro
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO DE HABAS FRESCAS



Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
- 1 taza de habas frescas
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de queso fresco
- 4 unidades de huevo
- ½ kilo de papa
- 3 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, huacatay al gusto.

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Freír los huevos en aceite vegetal.
3. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, los ajos, el ají amarillo molido y la pimienta; agregue la papa picada en cuadraditos y las habas frescas previamente peladas; hierva el ajiaco de diez a quince minutos.
4. Una vez cocida la papa y las habas frescas, agregue la leche, el queso fresco, el huacatay, la sal yodada y dar un hervor.
5. Servir el ajiaco de habas frescas acompañado de arroz graneado y huevo frito.

88 ESCABECHE DE HUEVO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
687 kcal

Proteínas
23,9 g

Hierro
6,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE HUEVO



Ingredientes

- 4 unidades de huevos
- ½ Kg Camote amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ¼ taza de frijol
- 1 ají amarillo mediano
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado molido, ajos molidos, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos, sal yodada y dejar dorar. Incorporar el aderezo a los frijoles, mezclar.
3. Sancochar los camotes, pelarlos y cortarlos en rodajas.
4. Sancochar los huevos diez minutos, después pelar y cortarlos por la mitad, colocar en una fuente.
5. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado, ajos, cebolla y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, adicionar el vinagre, la sal, el orégano y cocinar. Incorporar el aderezo a los huevos sancochados.
6. Servir los huevos escabechados acompañados de frijoles, camote y arroz graneado.

89 LOCRO DE ZAPALLO CON HUEVO

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteínas
27,3 g

Hierro
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

LOCRO DE ZAPALLO CON HUEVO

Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ¼ kg de habas frescas
- 4 rodajas de choclo
- 400 g de zapallo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 huevos
- ½ taza leche evaporada
- ¼ taza de queso fresco
- Sal yodada, pimienta y huacatay al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Freír los huevos en aceite vegetal.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, los ajos y el ají amarillo molido. Incorporar el zapallo, las papas picadas, las habas frescas peladas y los choclos cortados en rodajas.
4. Cocinar a fuego lento hasta que los alimentos estén cocidos; incorporar la leche, el queso, el huacatay y la sal yodada; mezclar todo y retirar del fuego.
5. Servir el locro de zapallo, acompañar con arroz graneado y huevo frito.



BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas peruanas de composición de alimentos. Lima: INS; 2009.
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** La mejor compra. Lima: INS; 2008.
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guía para el diseño y elaboración de recetarios. Lima: INS; 2008.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pota, alimento nutritivo y saludable: Lima: INS; 2007.
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima: INS; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado, alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. 4ta ed. Lima: INS; 1988.
8. **Organización Mundial de la Salud.** Protein and aminoacid requirements in Human Nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002.
9. **Food and Agriculture Organization.** Human energy requirements. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: FAO; 2001.
10. **Food and Nutrition Board, Institute of Medicine.** Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, *fatty acids*, *cholesterol*, protein and amino acids. Washington, D.C.: The National Academics Press; 2005.
11. **Food and Agriculture Organization, World Health Organization.** Human Vitamin and Mineral Requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Thailand: FAO/WHO; 2002.
12. **Instituto Nacional de Salud.** Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en mujeres en edad fértil y niños entre 12 y 35 meses. Lima: ENCA; 2003.

**Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de Editora - Imprenta Ríos S.A.C.
Jr. Puno 144 - Huancayo - Junín
Telf: 064 - 213547
Agosto, 2011**

ISBN: 978-9972-857-89-8



Lima, 2011



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (0511) 617-6200 - Fax (0511) 617-6244
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe