

**Si combino bien los alimentos, mis hijos
crecerán sanos, fuertes e inteligentes**



Recetas Nutritivas

**COMIDAS RICAS CON ALIMENTOS
LOCALES BIEN COMBINADOS**

Recetario para la
comunidad shipiba



2012

A mis hijos, yo les doy pescado,
para que sean más inteligentes



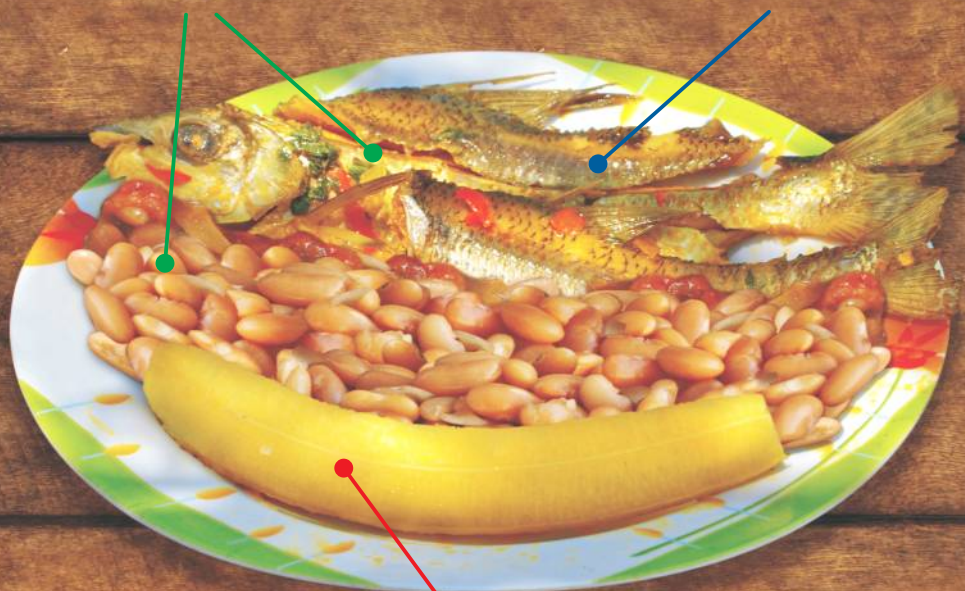
Crecimiento

Frijoles y pescado



Inteligencia

Pescado



Fuerza

Plátano



Guiso de pescado con frijoles y plátano

Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.

Delia Cruz Tangoa

Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali



PERÚ

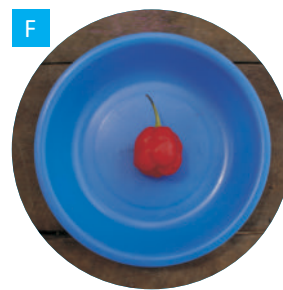
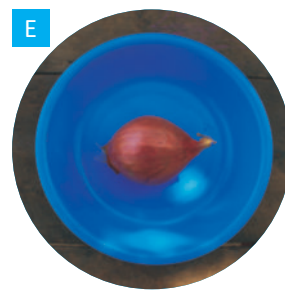
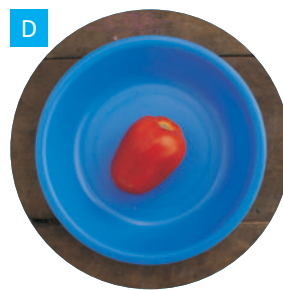
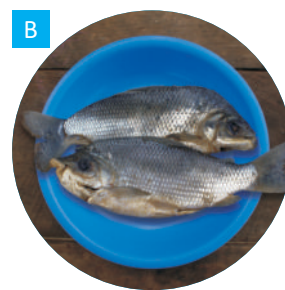
Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Ingredientes

- A** 2 tazas de frijol regional o canario.
- B** 2 pescados medianos secos salados.
- C** 6 plátanos verdes grandes.
- D** 1 tomate mediano.
- E** 1 cebolla mediana.
- F** 1 ají dulce mediano.
- G** Aceite vegetal, ajos, sachaculantro, guisador, pimienta, comino y sal yodada.



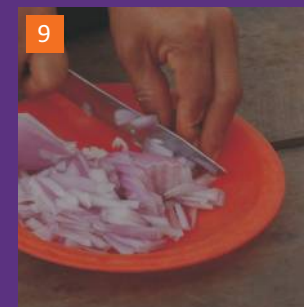
Preparación

1 Remoje los frijoles la noche anterior. **2** Una vez remojados, póngalos a cocinar. **3** Retire la espuma mientras hierven, **4** y cuando estén listos, écheles sal y mezcle bien.

5 Lave el pescado para sacarle la sal **6** y quítele las escamas. **7** Aplaste un diente de ajo, y **8** pique el tomate y **9** la cebolla en trozos largos. **10** Haga un aderezo con aceite, ajos, **11** tomate, cebolla, sal y los condimentos. **12** Luego, agregue el pescado **13** con agua y deje cocinar.

14 Pele los plátanos **15** y póngalos a sancochar. Cuando estén sancochados, puede retirarlos del fuego, y échele un par de tazas de agua fría para que no se endurezcan.

Cuando todo esté listo, sirva el guiso de pescado con frijoles y su porción de plátano.



A mis hijos, yo les doy pescado,
para que sean más inteligentes



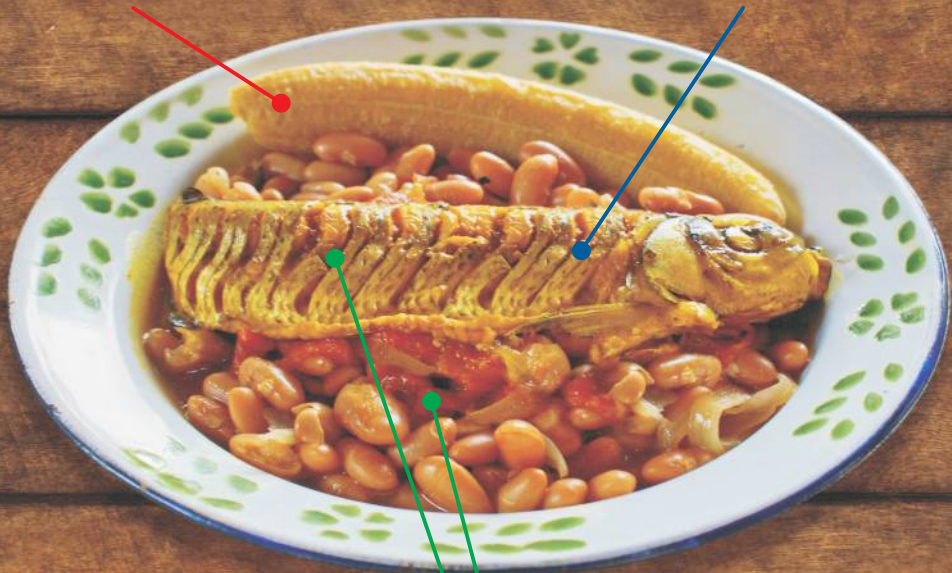
Fuerza

Plátano



Inteligencia

Pescado



Crecimiento

Frijoles y pescado



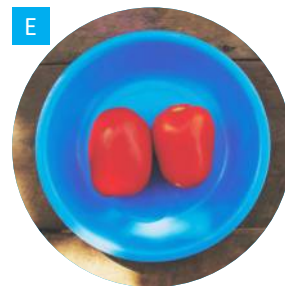
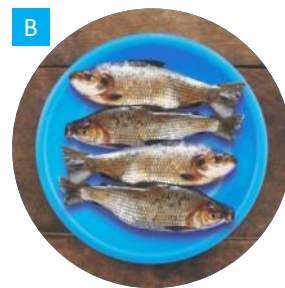
Pescado con frijoles

Receta para una familia de 6 personas

Preparada por la Sra.
Luzmila Meléndez Torres
Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali

Ingredientes

- A** 2 tazas de frijol regional o canario.
- B** 4 pescados frescos chicos ó 2 pescados frescos medianos.
- C** 6 plátanos verdes grandes.
- D** 2 ½ (dos y media) cebollas medianas.
- E** 2 tomates medianos.
- F** Aceite vegetal, ajos, pimienta, comino, guisador, sachaculantro y sal yodada.



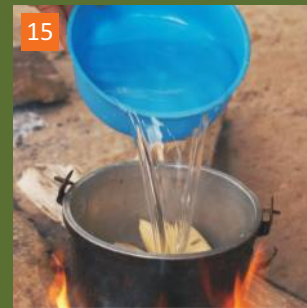
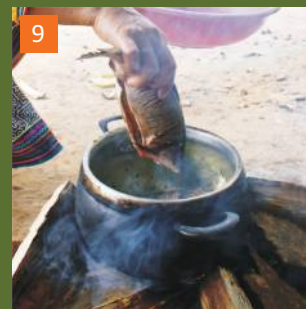
Preparación

1 Remoje los frijoles la noche anterior. **2** Una vez remojados, póngalos a cocinar. **3** Mientras tanto, aplaste ajos, pique las cebollas y los tomates. **4** Lave los pescados y quíteles las escamas, **5** y hágale unos cortes a los costados.

6 En una olla, ponga aceite **7** y guisador. **8** Cuando se ponga amarillo, eche ajos, cebolla y tomate, y deje dorar. **9** Agregue el pescado y **10** un poco de agua, sazone con sal, y deje cocinar.

11 Haga otro aderezo con ajos, cebolla, tomate, sachaculantro **12** pimienta, comino y sal, **13** y échelo a los frijoles cuando estén listos. **14** Finalmente, pele los plátanos **15** y póngalos a cocinar.

Cuando todo esté listo, sirva el pescado con frijoles y una porción de plátano.

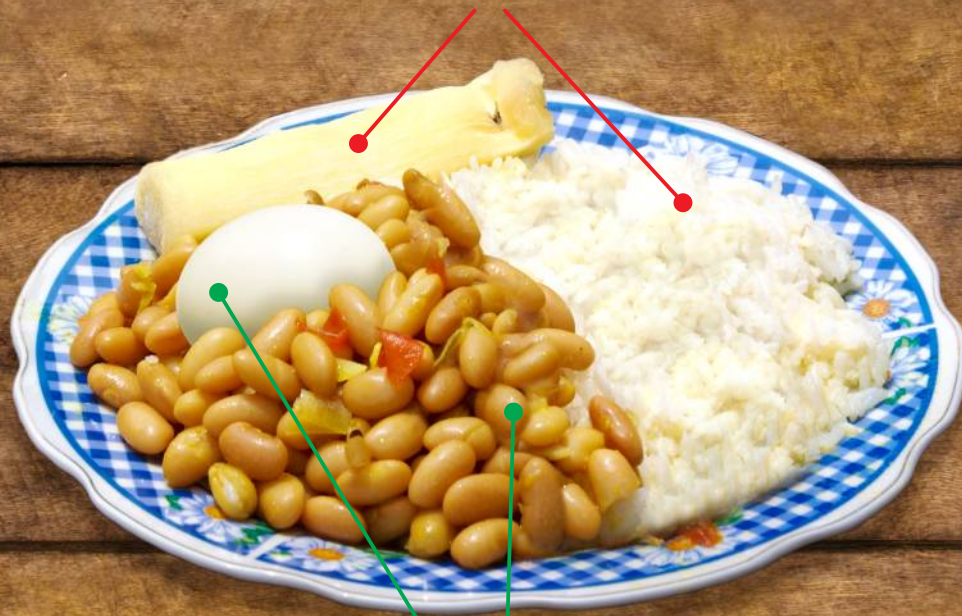


En mi embarazo, debo reforzar el plato con pescado, carne o huevo



Fuerza

Yuca y arroz



Crecimiento

Huevo y frijoles

3



Guiso de frijoles con huevo, arroz y yuca

Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.

Yuli Faustino Chumbe

Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali



PERÚ

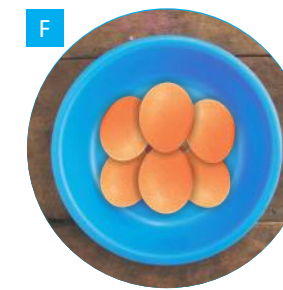
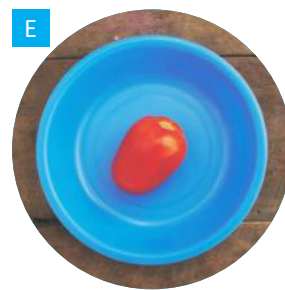
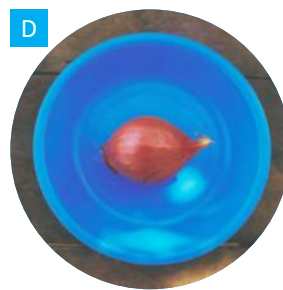
Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Ingredientes

- A** 2 tazas de frijol regional o canario.
- B** 2 tazas de arroz.
- C** 1 yuca grande
- D** 1 cebolla mediana.
- E** 1 tomate mediano.
- F** 6 huevos.
- G** Aceite vegetal, ajos, pimienta, comino, guisador y sal yodada.



Preparación

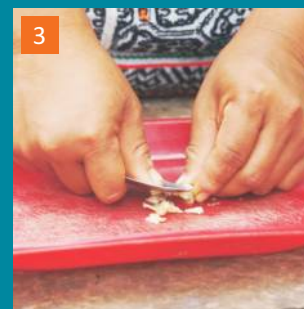
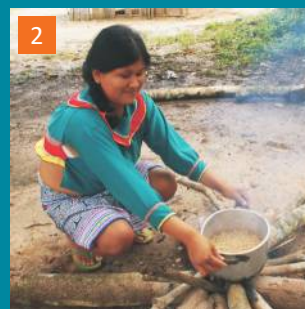
1 Remoje los frijoles la noche anterior. **2** Una vez remojados, póngalos a cocinar. **3** Mientras tanto, aplaste ajo, **4** y pique la cebolla **5** y el tomate para hacer un aderezo para los frijoles.

6 Prepare el aderezo con cebolla, tomate, ajos, **7** pimienta, comino, guisador y sal. **8** Mezcle y deje dorar. **9** Cuando los frijoles estén casi listos, eche el aderezo y deje que terminen de cocinar.

10 Lave el arroz, **11** y en una olla, prepare un aderezo con aceite y ajos. **12** Agregue agua, arroz y sal, y deje cocinar. **13** Cuando el agua comience a secarse, tape la olla con una bolsa de plástico.

14 Finalmente, pele la yuca, córtela en trozos medianos y **15** póngala a sancochar en otra olla.

Cuando todo esté listo, sirva los frijoles, con arroz, una porción de yuca y acompañe con huevo sancochado.



**A mis hijos, yo les doy carne,
para que sean más inteligentes**

4



Fuerza

Yuca



Inteligencia

Majaz



Crecimiento

Majaz y frijoles



Guiso de majaz

Receta para una familia de **6** personas

Preparado por la Sra.

Delia Cruz Tangoa

Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali



PERÚ

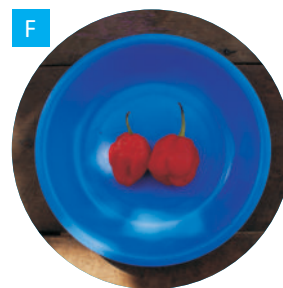
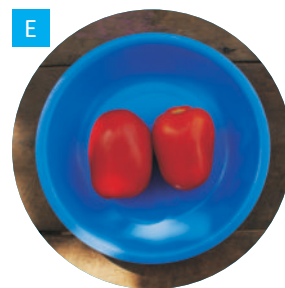
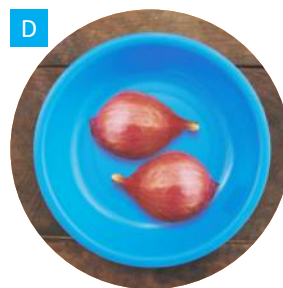
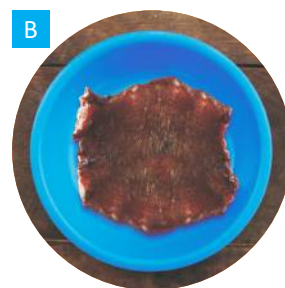
Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Centro Nacional de
Alimentación y
Nutrición

Ingredientes

- A** 2 tazas de frijol regional o canario.
- B** 1 filete mediano de majaz ahumado.
- C** 2 yucas medianas.
- D** 2 cebollas medianas.
- E** 2 tomates medianos.
- F** 2 ajíes dulces medianos.
- G** Aceite vegetal, ajos, sachaculantro, guisador, pimienta, comino y sal yodada.

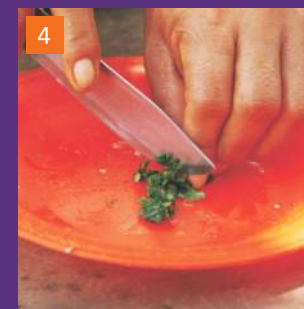


Preparación

1 Remoje los frijoles la noche anterior. **2** Una vez remojados, póngalos a cocinar. Cuando los frijoles estén casi listos, **3** pique cebolla **4** y sachaculantro, **5** y échelos a los frijoles junto con aceite y sal. Deje que siga cocinando por un rato, **6** y agregue guisador y comino.

7 Pique ají, **8** tomate **9** y yuca en trozos pequeños. **10** Corte el majaz en trozos medianos, ráspelo con un cuchillo para que salga el ahumado y lávelo tres veces. **11** En una olla con aceite caliente ponga el majaz, **12** el ají y el tomate picados, **13** y todos los condimentos. **14** Cuando todo esté bien dorado, agregue agua, **15** y cuando esté hirviendo, agregue la yuca picada y deje cocinar.

Cuando todo esté listo, sirva el guiso de majaz con frijoles.



A mis hijos, yo les doy pescado, para que sean más inteligentes



Crecimiento

Frijoles y pescado



Protección

Tomate, cebolla y pepinillo



Fuerza

Yuca



Inteligencia

Pescado



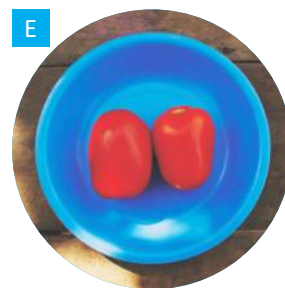
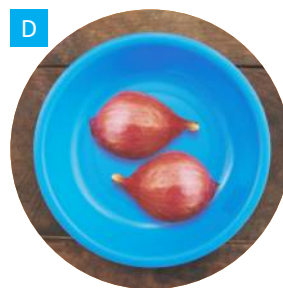
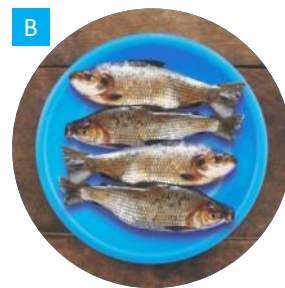
Asado de pescado con guiso de frijoles y yuca

Receta para una familia de 6 personas

Preparada por la Sra.
Luzmila Meléndez Torres
Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali

Ingredientes

- A** 2 tazas de frijol regional o canario.
- B** 4 pescados frescos chicos ó 2 pescados frescos medianos.
- C** 2 yucas medianas.
- D** 2 cebollas medianas.
- E** 2 tomates medianos.
- F** 1 pepinillo o 3 caiguas o 3 coconas.
- G** Aceite vegetal, sachaculantro, guisador, pimienta, comino, limón y sal yodada.



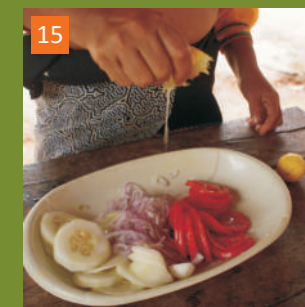
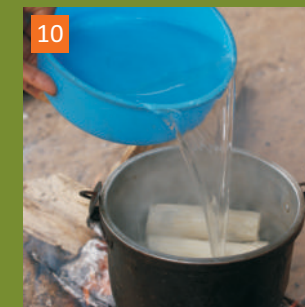
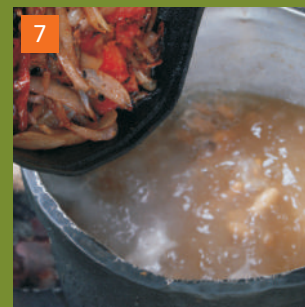
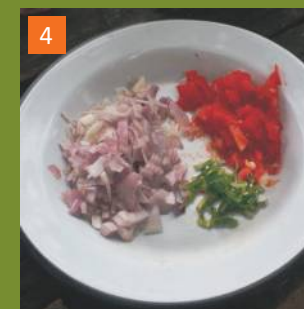
Preparación

1 Remoje los frijoles desde la noche anterior. **2** Póngalos a cocinar **3** con sal. **4** Pique sachaculantro, cebolla y tomate en cuadritos pequeños. **5** Prepare un aderezo, **6** échele sal y mezcle. **7** Cuando este bien dorado, échelo a los frijoles. **8** Agregue también guisador y mezcle bien.

9 Pele la yuca, córtela en trozos medianos **10** y póngala a sancochar. **11** Lave bien los pescados y quíteles las escamas, **12** sazónelos con pimienta, comino y sal, **13** y póngalos en la parrilla.

14 Finalmente, prepare una ensalada con tomate, cebolla y pepinillo, y sazone con sal **15** y limón. Si lo desea puede reemplazar el pepinillo por tres caiguas o tres coconas.

Cuando todo esté listo, sirva el pescado asado con guiso de frijol, su porción de yuca y ensalada.



Para mis hijos, debo reforzar este plato con pescado, carne o huevo

6



Crecimiento

Frijoles



Fuerza

Arroz y yuca



Guiso de frijoles

Receta para una familia de 6 personas

Preparada por la Sra.

Yuli Faustino Chumbe

Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali



PERÚ

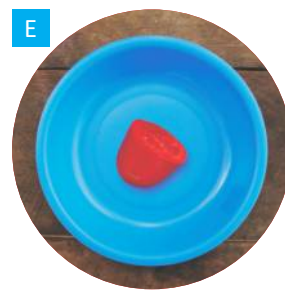
Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Centro Nacional de
Alimentación y
Nutrición

Ingredientes

- A** 2 tazas de frijol regional o canario.
- B** 3 tazas de arroz.
- C** 1 yuca grande.
- D** 1/2 (media) cebolla mediana.
- E** 1/2 (medio) tomate mediano.
- F** 1 ají dulce pequeño.
- G** Aceite vegetal, ajos, sachaculantro, guisador, comino y sal yodada.

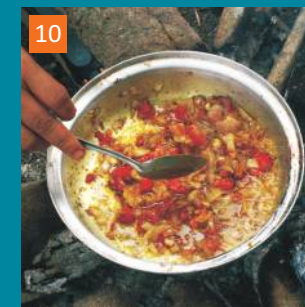
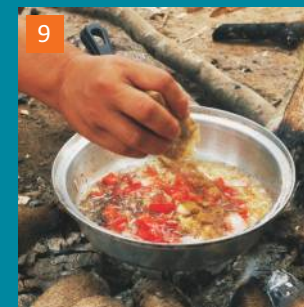
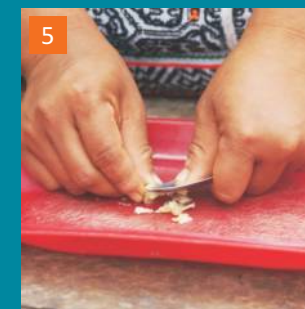


Preparación

1 Remoje los frijoles la noche anterior. **2** Una vez remojados, póngalos a cocinar. **3** Mientras tanto, pele la yuca y píquela en trozos pequeños. **4** Cuando los frijoles estén hirviendo, agregue la yuca picada y sazone con sal.

5 Aplaste ajos, **6** pique cebolla **7** y tomate en cuadritos pequeños, **8** y haga un aderezo **9** sazone con guisador, sachaculantro, ají dulce y comino. **10** Mezcle bien y deja dorar. **11** Una vez listo, eche el aderezo a los frijoles cocinados.

12 Finalmente, lave el arroz **13** y haga un aderezo con ajos y cebolla picada. **14** Cuando esté listo, agregue agua y arroz, y deje que se cocine. **15** Para que granee cubra la preparación con una bolsa y tape. Cuando todo esté listo, sirva el guiso de frijoles con arroz graneeado.



A mis hijos, yo les doy pescado,
para que sean más inteligentes



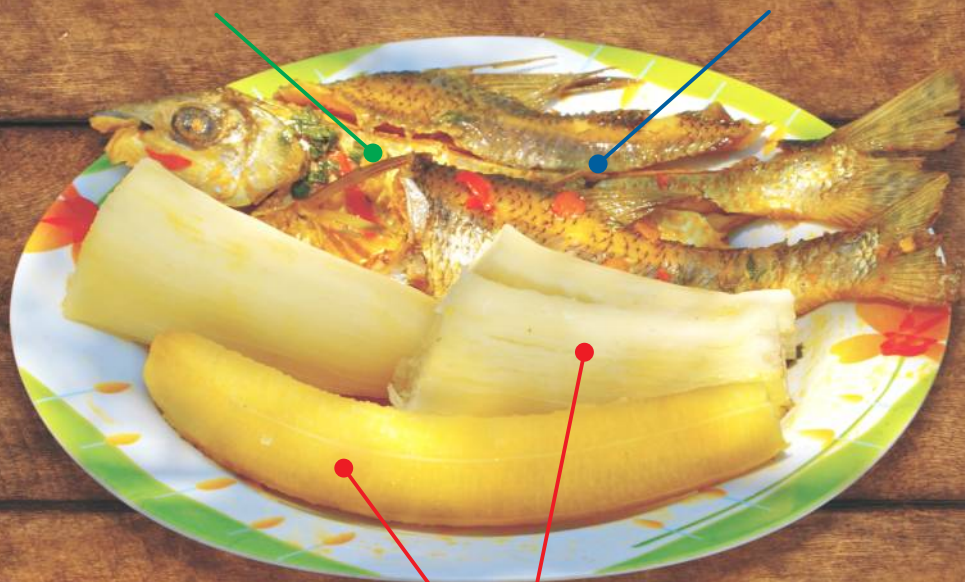
Crecimiento

Pescado



Inteligencia

Pescado



Fuerza

Plátano y yuca



Guiso de pescado seco

Receta para una familia de 6 personas

Preparada por la Sra.

Delia Cruz Tangoa

Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,

Coronel Portillo, Ucayali



PERÚ

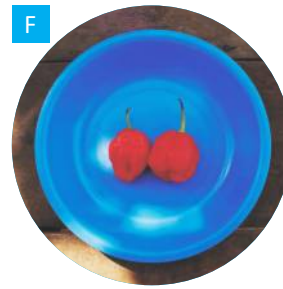
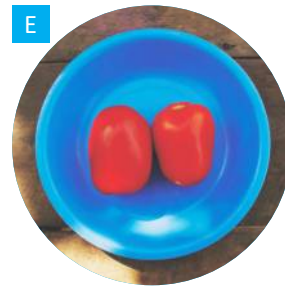
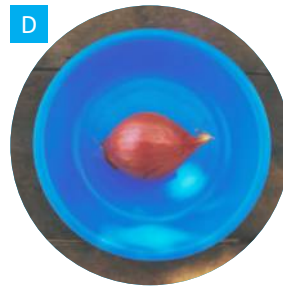
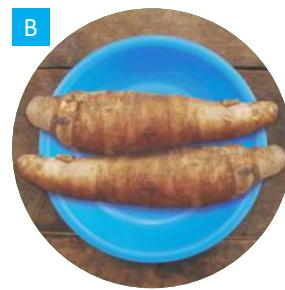
Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Ingredientes

- A** 5 pescados medianos secos salados.
- B** 2 yucas medianas.
- C** 6 plátanos verdes grandes.
- D** 1 cebolla mediana.
- E** 2 tomates medianos.
- F** 2 ajíes dulces medianos.
- G** Aceite vegetal, ajos, sachaculantro, guisador y sal yodada.



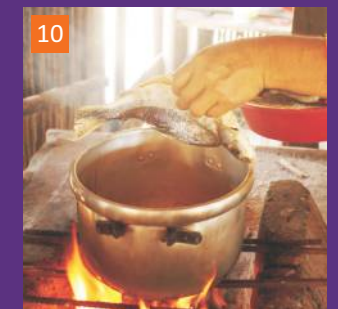
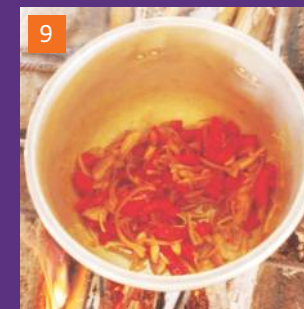
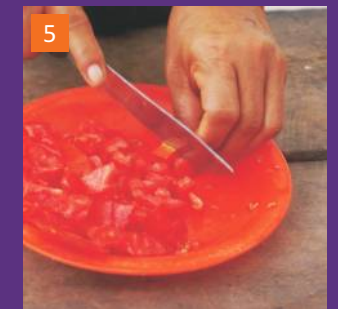
Preparación

1 Lave bien el pescado para sacarle la sal, **2** y quítele las escamas. **3** Aplaste un diente de ajo, **4** y pique la cebolla, **5** los tomates, **6** los ajíes dulces **7** y el sachaculantro.

8 Eche aceite en una olla, **9** y prepare un aderezo con cebolla, tomate, ají dulce, sachaculantro y guisador. **10** Cuando esté listo, eche el pescado, mezcle bien, **11** agregue agua y deje que se cocine.

12 Pele la yuca, píquela en trozos medianos **13** y póngalos a sancochar. **14** Del mismo modo, pele los plátanos **15** y póngalos a sancochar en otra olla. Para que cocinen más rápido puede poner hojas de bijao abajo y encima.

Cuando todo esté listo, sirva el guiso de pescado seco con su porción de yuca y plátano.



A mis hijos, yo les doy pescado, para que sean más inteligentes

 **Fuerza**

Plátano y yuca

 **Inteligencia**

Pescado



 **Crecimiento**

Pescado

 **Protección**

Tomate, cebolla y pepinillo



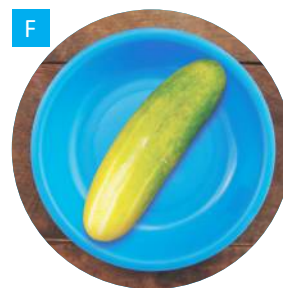
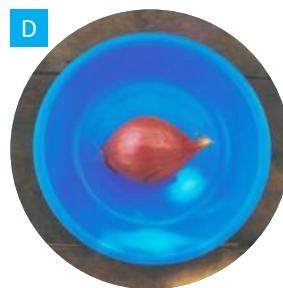
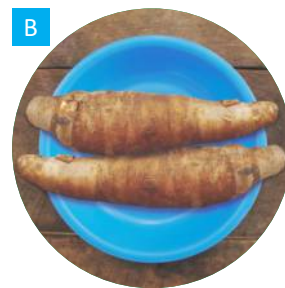
Frito de pescado

Receta para una familia de 6 personas

Preparada por la Sra.
Luzmila Meléndez Torres
Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali

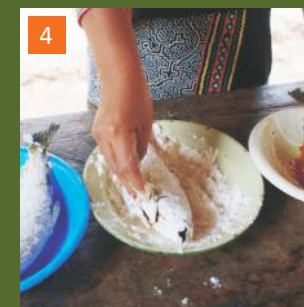
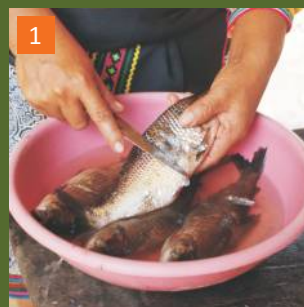
Ingredientes

- A** 4 pescados medianos frescos.
- B** 2 yucas medianas.
- C** 6 plátanos verdes grandes.
- D** 1 cebolla grande.
- E** 3 tomates medianos.
- F** 1 pepino o 3 coconas o 3 caiguas.
- G** Aceite vegetal, ajos, harina sin preparar, guisador, limón y sal yodada.



Preparación

1 Lave bien los pescados y quítele las escamas.
2 Luego, sazónelos con ajos, **3** sal y guisador,
4 apánelos con harina sin preparar, **5** y fríalos en aceite bien caliente.



6 Pele la yuca, córtela en trozos medianos **7** y póngala a sancochar en una olla. **8** Del mismo modo, pele los plátanos, **9** córtelos en lajas o en rodajas **10** y fríalos en aceite caliente.



11 Para hacer una ensalada, pique la cebolla en tiras, y **12** los tomates y el pepinillo en rodajas.
13 Lave la cebolla con agua y sal. **14** Mezcle todo, sazone con limón, **15** y agregue sal. Si lo desea, puede reemplazar el pepinillo por tres coconas, o tres caiguas.



Cuando todo esté listo, sirva el frito de pescado con yuca sancochada, plátano frito y ensalada.

A mis hijos, yo les doy huevo,
para que crezcan más

9



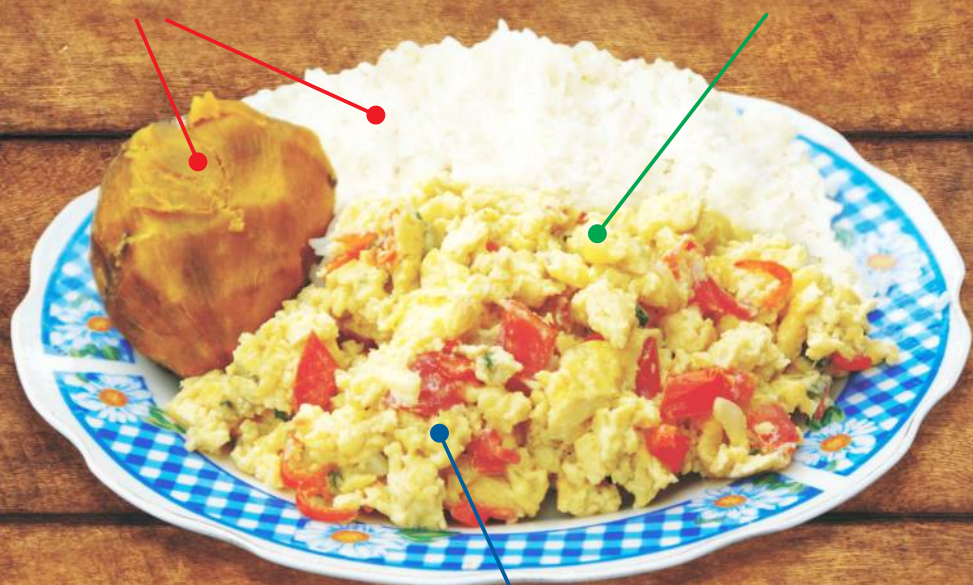
Fuerza

Camote y arroz



Crecimiento

Huevo



Inteligencia

Huevo



Arroz seco con camote y revuelto de huevo

Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.

Yuli Faustino Chumbe

Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali



PERÚ

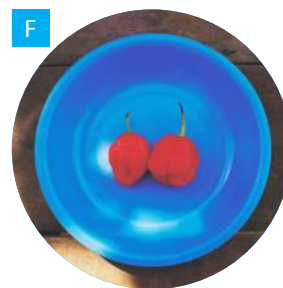
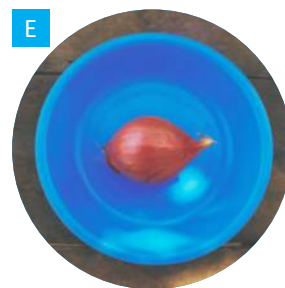
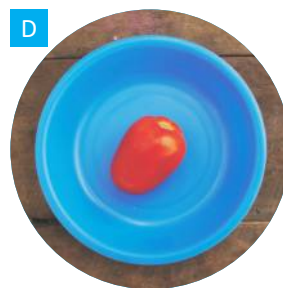
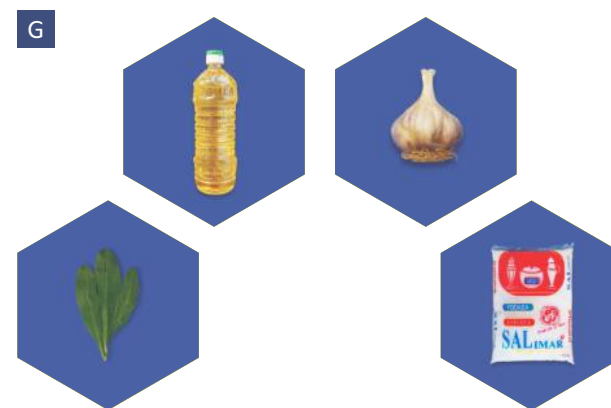
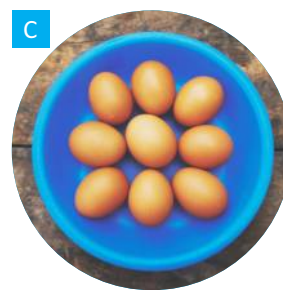
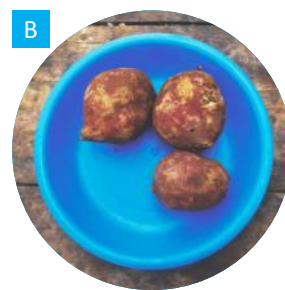
Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Centro Nacional de
Alimentación y
Nutrición

Ingredientes

- A** 3 tazas de arroz.
- B** 3 camotes medianos.
- C** 9 huevos de gallina.
- D** 1 tomate mediano.
- E** 1 cebolla pequeña.
- F** 2 ajíes dulces medianos.
- G** Aceite vegetal, ajos, sachaculantro y sal yodada.

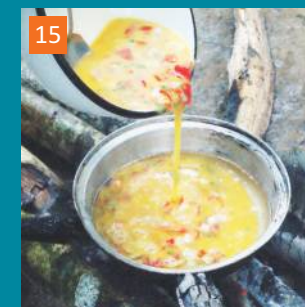
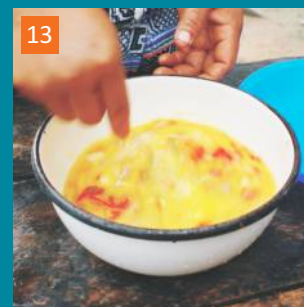
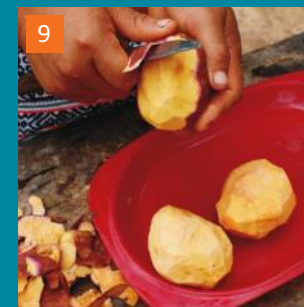
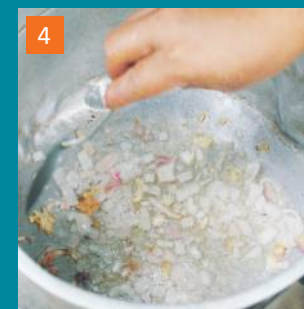


Preparación

1 Lave el arroz, **2** aplaste ajos **3** y pique media cebolla en cuadritos pequeños. **4** En una olla con aceite, dore los ajos y la cebolla, mezcle **5** y eche tres tazas de agua. **6** Cuando empiece a hervir, agregue sal, **7** eche el arroz y deje que se cocine. **8** Cuando el agua comience a secarse, tape la preparación con una bolsa de plástico.

9 Lave y pele los camotes, **10** y póngalos a sancochar en otra olla. **11** Luego, pique ají, tomate, cebolla y sachaculantro, todo en cuadritos pequeños, y póngalo en un recipiente. **12** Agregue los huevos, **13** mezcle todo, **14** eche sal y mezcle de nuevo. **15** Finalmente, vacíe todo en una sartén con aceite y deje que se cocine.

Cuando todo esté listo, sirva el revuelto de huevo con arroz y camote sancochado.



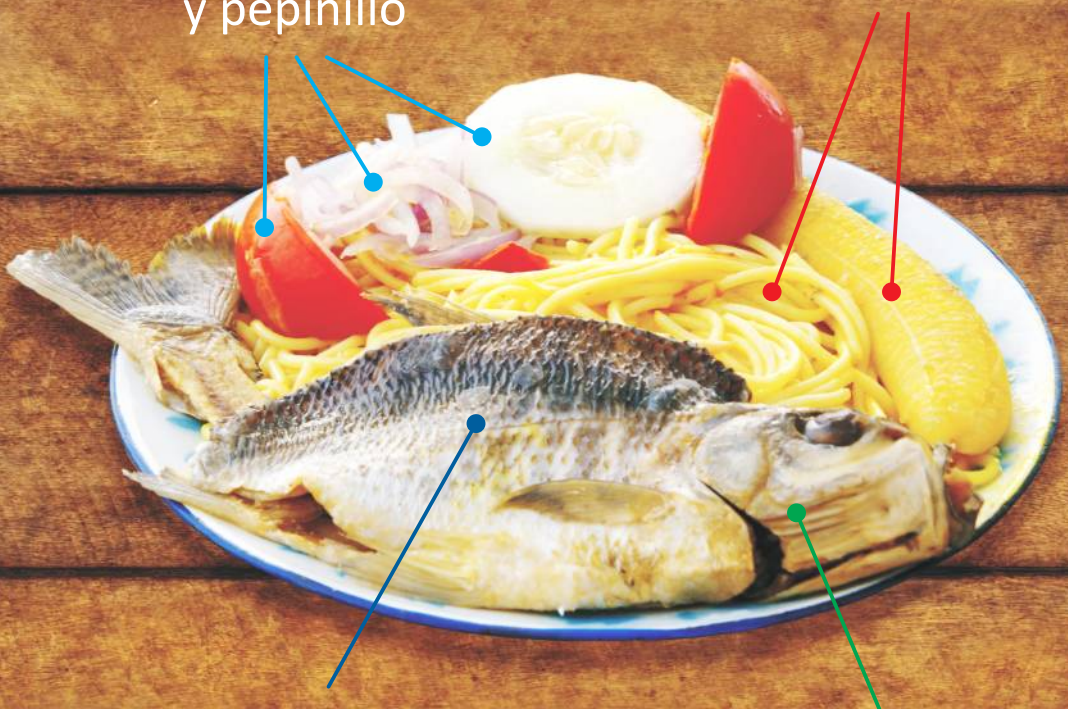
A mis hijos, yo les doy pescado, para que sean más inteligentes

 **Protección**

Tomate, cebolla y pepinillo

 **Fuerza**

Fideos y plátano



 **Inteligencia**

Pescado

 **Crecimiento**

Pescado



Tallarín con pango

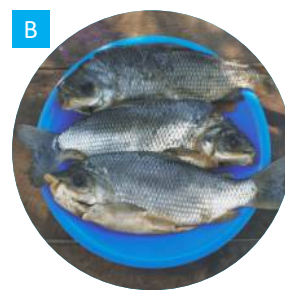
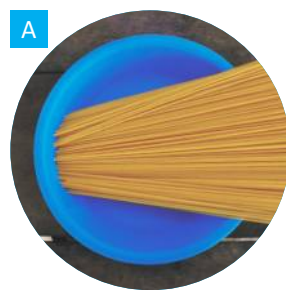
Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.
Delia Cruz Tangoa

Comunidad Nativa Nuevo San Rafael,
Coronel Portillo, Ucayali

Ingredientes

- A** 1/2 kg (medio kilo) de fideos tallarín.
- B** 3 pescados medianos secos salados.
- C** 6 plátanos verdes grandes.
- D** 2 ½ (dos y media) cebollas medianas.
- E** 3 tomates grandes.
- F** 1 pepinillo o 3 caiguas o 3 coconas.
- G** Aceite vegetal, ajos, guisador, comino, limón y sal yodada.



Preparación

1 Ponga agua en una olla, **2** agregue sal **3** y eche los fideos a sancochar. **4** Para hacerles aderezo, aplaste un diente de ajo, **5** pique cebolla **6** y tomate. **7** Ponga todo en una olla con aceite **8** y agregue comino y guisador. **9** Cuando todo esté dorado, **10** mezcle los fideos sancochados con el aderezo.

11 Lave los pescados y quíteles bien las escamas. **12** Pele los plátanos, **13** y póngalos en una olla. **14** Cuando los plátanos estén a medio sancochar, agregue los pescados y deje que se cocinen.

15 Finalmente, prepare una ensalada de cebolla, tomate y pepinillo, y sazone con sal y limón. En vez de pepinillo, puede usar cocona o caigua.

Cuando todo esté listo, sirva el tallarín con pango y ensalada.

