



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

CAJAMARCA



2013



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

CAJAMARCA



Elaborado por:

Axel Germán Ruiz Guillén,
César Hugo Domínguez Curi,
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz,
Antonio Castillo Carrera.

2013

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi

Ministra

José Carlos Del Carmen Sara

Viceministro

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Cabezas Sánchez

Jefe Institucional

Marco Antonio Bartolo Marchena

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Óscar Samuel Aquino Vivanco

Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Director Ejecutivo

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

Ruiz Guillén, Axel Germán

La Mejor Receta Cajamarca/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén; César Hugo Domínguez Curi; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013.

54 p. : il., 14.5 x 20.5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Domínguez Curi, César Hugo
- II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- III. Castillo Carrera, Antonio
- IV. Perú. Ministerio de Salud
- V. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Equipo técnico responsable

Diseño y validación de recetas con panel de degustación y a nivel de hogares

Iginia Rosenda Díaz Arce

Susana Solís Romero

Genoveva Lidia Jahuirá Huarcaya

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud de Cajamarca

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable

Cajamarca

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-026-1

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° 2013-19137

1ra. edición (noviembre, 2013)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2013

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2013

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

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

II. Presentación

III. Metodología

PREPARACIONES

1. Trigo a la matarina
2. Jurel al sillao con camote
3. Crema de habas con huevo
4. Adobo de bazo de res
5. Chanfainita de hígado de pollo
6. Pejerrey en salsa de tomatillo
7. Trigo primavera
8. Picante serranito
9. Tortilla de atún con verduras y puré
10. Ajiaco de verduras con hígado apanado
11. Saltado de hígado de pollo
12. Chicharrón de pota en salsa de chocho
13. Ajiaco verde con queso
14. Escabeche de bonito
15. Pechuga a la cajamarquina
16. Picante de trigo con chicharrón de merluza
17. Tallarines verdes con hígado frito
18. Pollo al huacatay con frijol
19. Riñones al ajo con camote
20. Ají de tarwi
21. Pescado con tallarín marino
22. Pollo a la cajamarquina
23. Picante de olluco con filete de pescado
24. Cau cau de pota
25. Ensalada de frijol con pescado

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta ¿qué cocinaré hoy? la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos recomendados por vecinas, amigas y vendedoras de mercados. Sin embargo en Arequipa contamos con una variedad de alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo, los cuales no son incorporados en la alimentación diaria.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado conjuntamente con la Dirección Regional de Salud Cajamarca la Tecnología educativa “La Mejor Receta”, con la finalidad de orientar a la población sobre la selección y consumo de los alimentos económicos y nutritivos, elaborándose un Recetario nutritivo, económico y saludable de la Región Cajamarca el cual, incluye 25 recetas validadas a nivel local con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de pescados regionales, menestras, pollo, vísceras, res, entre otros que brindan un buen aporte de energía, proteínas y hierro al más bajo costo.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, pues así estaremos contribuyendo a mejorar la salud de la población en riesgo nutricional.

METODOLOGIA PARA ELABORACION DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales ha tenido como marco de referencia el documento de procedimiento de diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, documento que establece los procedimientos a seguir en el diseño y elaboración de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

- ◊ **Recolección de precios y procesamiento de la información.-** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permite calcular un ranking de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- ◊ **Diseño.-** Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo conformada por cuatro miembros de un hogar ^{1,2,3}; cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- ◊ **Validación.-** La validación de las recetas se realizó con madres de familia de los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Ucayali. Los aspectos considerados en la validación fueron la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta y costo de la receta. Inicialmente se realizó la validación de recetas a nivel de paneles de degustación y posteriormente fueron validadas en los hogares con la finalidad de verificar que puedan ser preparadas y aceptadas por las familias. El proceso de validación permitió obtener recetas con alto potencial de aceptabilidad.

¹Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de alimentación y nutrición. Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012

²Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de Energía para la población Peruana. Lima: INS; 2012

³Instituto Nacional de Estadística e Informática. ENDES. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012

1 TRIGO A LA MATARINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
711 kcal

Proteínas
22,0 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
393,0 ug

Zinc
1,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TRIGO A LA MATARINA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de trigo.
- 2 puñados de arvejas fresca.
- 4 huevos.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- 1 limón.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 1 cucharada de ají colorado.
- Huacatay, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el trigo remojado el día anterior.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, la cebolla picado en cuadraditos, los ajos, el tomate, el ají colorado molido, agregar el trigo sancochado, las arvejas, la zanahoria, el huacatay picado, la sal al gusto y cocinar.
3. Preparar la ensalada fresca con la cebolla, el tomate, el jugo de limón y la sal al gusto.
4. Servir el trigo a la matarina acompañado con huevo sancochado y ensalada fresca.

2 JUREL AL SILLAO CON CAMOTE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
659 kcal

Proteínas
24,5 g

Hierro
4,3 mg

Retinol
19,0 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

JUREL AL SILLAO CON CAMOTE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de jurel.
- ½ kg de camote.
- 1 pimienta.
- 4 cabezas de cebolla china.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 1 limón.
- Kión, sillao, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y sancochar los camotes. Pelar y cortar en trozos.
2. Limpiar, lavar, filetear el jurel, sazonar con el ajo molido y sal.
3. Freír en el aceite vegetal el pescado sazonado. Agregar el pimienta, la cebolla china, el kión, el sillao, la sal al gusto y cocinar.
4. Servir el jurel al sillao acompañado de arroz graneado y camote.

3 CREMA DE HABAS CON HUEVO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
828 kcal

Proteínas
30,7 g

Hierro
7,8 mg

Retinol
11,6 ug

Zinc
4,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CREMA DE HABAS CON HUEVO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de habas secas.
- 4 huevos.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de leche evaporada.
- 1/2 taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las habas remojadas el día anterior.
2. Pelar y licuar las habas.
3. Hacer un aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos. Adicionar las habas licuadas y cocinar, luego agregar la leche y sal.
4. Servir la crema de habas con huevo frito, acompañado de arroz graneado.

4 ADOBO DE BAZO DE RES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
714 kcal

Proteínas
34,0 g

Hierro
38,0 mg

Retinol
140,3 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ADOBO DE BAZO DE RES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de bazo de res.
- ½ kg de camote amarillo.
- 1 cebolla.
- 6 dientes de ajos.
- 1 cucharada de ají colorado.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- ¼ taza chicha de jora.
- Orégano, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los camotes.
2. Limpiar, sazonar el bazo con el ajo molido, el ají especial molido, el orégano y la chicha de jora. Dejar reposar por unos minutos.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos, adicionar el bazo sazonado, un poco de agua, la sal al gusto y cocinar.
4. Servir el adobo de bazo de res acompañado con arroz graneado y camote en rodajas.

5 CHANFAINITA DE HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
767 kcal

Proteínas
33,0 g

Hierro
12,0 mg

Retinol
7715,0 ug

Zinc
5,7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHANFAINITA DE HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 2 ramas de culantro.
- 1 cucharada de vinagre.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el hígado de pollo y picar en cuadraditos.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado molido, el hígado de pollo; luego agregar la hierbabuena, el caldo de hígado de pollo, las papas picadas en cubos pequeños y dejar cocinar. Rectificar la sazón con la sal, vinagre y el culantro picado.
3. Servir la chanfainita de hígado de pollo acompañada de arroz graneado.

6 PEJERREY EN SALSA DE TOMATILLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
811 kcal

Proteínas
36,0 g

Hierro
2,9 mg

Retinol
42,4 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PEJERREY EN SALSA DE TOMATILLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado ó pejerrey.
- ½ kg de yuca.
- ½ taza de tomatillo.
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 1 tajada de queso fresco.
- 1 pimienta.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 2 ramitas de perejil.
- Orégano, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las yucas.
2. Limpiar el pejerrey, sazonar con el ajo molido, la sal, el orégano, enharinar y freír.
3. Preparar la salsa de tomatillo: Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla, el queso, el pimienta picados en cuadraditos. Adicionar el jugo colado del tomatillo, agregar la sal y el agua.
4. Servir el pejerrey en salsa de tomatillo acompañado con arroz graneado, yuca sancochada y perejil picado.

7 TRIGO PRIMAVERAL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
862 kcal

Proteínas
41,0 g

Hierro
16,8 mg

Retinol
8410,8 ug

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TRIGO PRIMAVERAL



Ingredientes

- ½ taza de arroz.
- 1 taza de trigo.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ½ taza de vainita.
- 1 puñado de arveja fresca sin vaina.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 2 ramas de huacatay.
- 2 ramas de culantro.

Preparación

1. Prepare el trigo y el arroz graneado.
2. Limpiar, lavar y picar los hígados de pollo. Luego sazonar los ajos y la sal. Dorar.
3. Picar y sancochar la zanahoria, las vainitas y arvejas.
4. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, una cebolla picada en cuadraditos, agregar los hígados de pollo dorados, agua y cocinar.
5. Agregar el trigo y arroz graneado, las zanahorias, las vainitas y las arvejas cocidas. Rectificar la sazón con la sal, culantro y huacatay picado.
6. Preparar la ensalada fresca con el tomate, la cebolla, el jugo de limón y la sal al gusto.
7. Servir el trigo primavera con hígado de pollo acompañado con ensalada criolla.

8 PICANTE SERRANITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
854 kcal

Proteínas
40,0 g

Hierro
15,5 mg

Retinol
8169,2 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE SERRANITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ¼ kg de papa blanca.
- ½ kg de olluco.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- ½ taza de habas frescas.
- 2 caiguas.
- ½ taza de frijol fresco.
- 1 tomate.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 ramitas de perejil.
- 6 dientes de ajos.

Preparación

1. Limpiar el hígado, picar en cuadraditos y condimentar con el ajo molido y la sal.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, el ají colorado molido y el hígado sazonado.
3. Agregar la papa, el olluco picado en cuadraditos, las habas, la zanahoria, el frijol y cocinar con un poco de agua.
4. Agregar la caigua picada en cuadraditos, el perejil picado, la sal y cocinar cinco minutos.
5. Servir acompañado con arroz graneado.

9 TORTILLA DE ATÚN CON VERDURAS Y PURÉ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
881 kcal

Proteínas
27,4 g

Hierro
4,2 mg

Retinol
673,4 ug

Zinc
2,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TORTILLA DE ATÚN CON VERDURAS Y PURÉ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de papa.
- 1 lata de atún en graded.
- 2 huevos.
- 1 zanahoria.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- ½ choclo.
- 1 taza al ras de vainita.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ¼ taza de leche evaporada.
- 1 taza de aceite vegetal.
- Perejil, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar y picar, la zanahoria y las vainitas, desgranar el choclo y sancochar.
2. Batir los huevos, mezclar con la zanahoria, las vainitas, el choclo, el atún, la harina de trigo y la sal. Freír en aceite caliente.
3. Lavar, sancochar, pelar y prensar las papas.
4. Aparte en una olla llevar las papas en puré, adicionar el aceite vegetal, la leche evaporada y la sal al gusto.
5. Servir la tortilla de atún acompañado de arroz graneado, puré de papa y ensalada criolla.

10 AJIACO DE VERDURAS CON HÍGADO APANADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
900 kcal

Proteínas
37,0 g

Hierro
14,4 mg

Retinol
8188,0 ug

Zinc
6,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO DE VERDURAS CON HÍGADO APANADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 4 cucharadas de pan rallado.
- ¼ kg de zapallo.
- 1 puñado de arveja fresca.
- 1 cebolla.
- ½ choclo.
- 1 zanahoria.
- 1 taza de aceite vegetal.
- 1 taza de vainita picada.
- 5 dientes de ajos.
- 2 ramas de huacatay.

Preparación

1. Limpiar el hígado de pollo, trozar, sazonar con el ajo molido, el vinagre y la sal, luego apanar con el pan molido y freír.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido. Adicionar la papa, el zapallo, la vainita, la zanahoria picados en cuadraditos, la arveja, el choclo desgranado, la sal, una taza de chicha de jora y agua. Cocinar, luego agregar el huacatay picado.
3. Servir el ajiaco de verduras con el hígado apanado y arroz graneado.

11 SALTADO DE HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteínas
33,0 g

Hierro
12,9 mg

Retinol
7718,4 ug

Zinc
5,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADITO DE HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 2 ramitas de culantro.
- 1 ½ cucharada de vinagre.
- Orégano, pimienta molida, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, cortar en trozos el hígado de pollo, sazonar con el vinagre, la pimienta, el orégano, el ajo molido, y la sal. Dejar macerar unos 30 minutos.
2. Freír en el aceite vegetal el hígado de pollo sazonado, adicionar la cebolla y tomate picado en gajos medianos, cocinar y mezclar con el culantro picado.
3. Pelar, picar y freír las papas.
4. Servir el saltado hígado de pollo acompañado de papas fritas y el arroz graneado.

12 CHICHARRÓN DE POTA EN SALSA DE CHOCHO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
877 kcal

Proteínas
38,0 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
37,2 ug

Zinc
4,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHICHARRÓN DE POTA EN SALSA DE CHOCHO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pota.
- ¼ kg de papa blanca.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 4 hojas de lechuga.
- 1 taza de chocho.
- 2 cucharadas de ají colorado.
- 1 ½ cucharada de ají amarillo.
- ¼ taza de maicena.
- 5 dientes de ajos.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar pelar y partir las papas en tajadas.
2. Lavar la pota, pasarlo por agua caliente por dos minutos, cortar en larguitos, sazonar con el ajo molido, el ají colorado y la sal. Luego empanar con la maicena y freír.
3. Sancochar el chocho y licuar.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y el ají amarillo molido. Agregar el chocho licuado y cocinar.
5. Servir el chicharrón de pota en salsa de chocho acompañado con arroz graneado, rodajas de papa y lechuga como base.

13 AJIACO VERDE CON QUESO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
687 kcal

Proteínas
16,0 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
182,4 ug

Zinc
2,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO VERDE CON QUESO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de papa.
- ¼ kg de queso fresco.
- 2 huevos.
- 4 dientes de ajos.
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Huacatay, culantro, perejil, hierba buena, orégano, muña y ruda.
- Sal yodada.

Preparación

1. Moler o licuar las hojas de huacatay, culantro, perejil, hierba buena, orégano, muña y ruda.
2. Sancochar la papa y picar en cuadraditos.
3. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, el ají amarillo y el ajo molido, agregar las papas sancochadas picadas, las hojas verdes molidas o licuadas, el queso, los huevos, la leche y la sal al gusto. Dar un hervor.
4. Servir el ajiaco verde con queso, acompañado de arroz graneado.

14 ESCABECHE DE BONITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
887 kcal

Proteínas
42,4 g

Hierro
4,2 mg

Retinol
54,0 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE BONITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado bonito.
- ½ kg de camote amarillo.
- 2 cebollas.
- 1 huevo.
- 4 hojas de lechuga.
- 4 aceitunas
- 2/3 cucharadas de harina de trigo.
- 1/3 taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají amarillo

Preparación

1. Sancochar los camotes y el huevo.
2. Limpiar el pescado, filetear y sazonar con el ajo molido, el vinagre, la sal, enharinar y freír.
3. Picar la cebolla en gajos y el ají verde en largos.
4. Freír en el aceite vegetal, los ajos molidos, el ají amarillo molido, la cebolla en gajos, el ají verde picado, agregar el vinagre, el orégano, la maicena disuelta en un poco de agua fría y la sal al gusto.
5. Agregar el pescado frito y dejar reposar 5 minutos.
6. Servir el escabeche de bonito acompañado de arroz graneado, camote en rodajas, una tajada de huevo sancochado y la aceituna.

15 PECHUGA A LA CAJAMARQUINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
883 kcal

Proteínas
37,4 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
84,2 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PECHUGA A LA CAJAMARQUINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pechuga de pollo.
- ½ kg de yuca.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- 1 pimiento.
- 4 aceitunas.
- 4/3 hojas de lechuga.
- 1 taza de aceite vegetal.
- 4 dientes de ajos.
- 2 ramitas de culantro.
- Chicha de jora, sal yodada.

Preparación

1. Sancochar las yucas.
2. Limpiar, filetear el pollo, sazonar con el ajo molido, la chicha de jora, la sal al gusto y freír.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, la cebolla, el tomate, el pimiento cortado en juliana, el culantro picado, el pollo frito, las aceitunas y la sal. Mezclar.
4. Servir la pechuga a la cajamarquina acompañada con lechuga, arroz graneado y yuca sancochada.

16 PICANTE DE TRIGO CON CHICHARRÓN DE MERLUZA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
887 kcal

Proteínas
34,8 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
669,0 ug

Zinc
1,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE TRIGO CON CHICHARRÓN DE MERLUZA



Ingredientes

- 1 ½ taza de trigo.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ kg de pescado merluza.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 1 puñado de arveja fresca.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 1 limón.
- 1 cucharada de ají colorado molido.

Preparación

1. Sancochar el trigo remojado el día anterior.
2. Limpiar, cortar el pescado en trozos pequeños, sazonar con el jugo de limón, el ajo molido, la sal, enharinar y freír.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, el ají colorado molido. Adicionar las arvejas, la zanahoria y la papa picada en cuadraditos, el trigo sancochado, la sal al gusto y cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
5. Servir el picante de trigo acompañado con chicharrón de merluza.

17 TALLARINES VERDES CON HÍGADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
774 kcal

Proteínas
38,2 g

Hierro
18,9 mg

Retinol
1505,0 ug

Zinc
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TALLARINES VERDES CON HÍGADO FRITO



Ingredientes

- 400 g de fideos tallarín.
- $\frac{1}{2}$ kg de hígado de pollo.
- 1 cebolla.
- $\frac{1}{2}$ atado de espinaca.
- $\frac{1}{2}$ atado de albahaca.
- 1 tajada de queso fresco.
- $\frac{1}{3}$ taza de leche evaporada.
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de vinagre.
- 5 dientes de ajos.
- sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y cortar en trozos el hígado, luego sazonar con el ajo molido, el vinagre y sal al gusto. Freír.
3. Para la salsa preparar un aderezo en aceite vegetal freír la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, luego agregar la albahaca y espinaca previamente pasadas por agua caliente y sazonar con sal. Cocinar por unos minutos y sazonar.
4. Licuar la preparación anterior y agregar el queso fresco y leche hasta obtener una consistencia ligeramente espesa.
5. Servir la salsa de albahaca y espinaca sobre los fideos sancochados, acompañar con hígado frito.

18 POLLO AL HUACATAY CON FRIJOL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
36,3 g

Hierro
6,1 mg

Retinol
652,0 ug

Zinc
4,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO AL HUACATAY CON FRIJOL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de pollo.
- ¼ kg de frijol.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 cebolla pequeña.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 1/8 taza de chicha de jora.
- 2 ramas de huacatay.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal el ajo molido, ají colorado, adicionar los frijoles, el caldo del frijol, la sal al gusto, cocinar.
3. Limpiar, cortar el pollo en trozos pequeños, sazonar con el ajo molido, la chicha de jora, el huacatay molido y la sal.
4. Preparar el guiso con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, la zanahoria en rodajas, el pollo sazonado, agua, sal al gusto y cocinar.
5. Servir el pollo al huacatay acompañado de frijol guisado y arroz graneado.

19 RIÑONES AL AJO CON CAMOTE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
724 kcal

Proteínas
30,0 g

Hierro
10,8 mg

Retinol
426,3 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

RIÑONES AL AJO CON CAMOTE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de riñones.
- ½ kg de camote.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 ramas de perejil.
- ½ taza vinagre.
- 6 dientes de ajos.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los camotes.
2. Limpiar, picar los riñones en cuadraditos y dejar reposar en vinagre por quince minutos. Luego enjuagar.
3. Sazonar los riñones con ajo molido y sal.
4. Freír los riñones en el aceite vegetal, agregar el pimiento, la cebolla picada en cuadraditos, el perejil picado y cocinar por unos minutos.
5. Servir los riñones al ajo acompañado de camote y arroz graneado.

20 AJÍ DE TARWI (CHOCHO)

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
712 kcal

Proteínas
18,1 g

Hierro
3,8 mg

Retinol
458,2 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJÍ DE TARWI (CHOCHO)



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 4 huevos.
- ¼ kg de papa blanca.
- 3 panes.
- ½ taza de leche evaporada.
- 4 aceitunas.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- ½ zanahoria.
- 4 dientes de ajos.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Pelar y sancochar las papas cortadas en rodajas.
2. Preparar el aderezo con el aceite, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos. Licuar todo con la zanahoria sancochada, el pan remojado en la leche, la sal y un poco de agua. Añadir esta mezcla al aderezo.
3. Servir el ají de tarwi sobre las papas sancochados acompañado con arroz graneado, las rodajas de huevo sancochado y una aceituna.

21 PESCADO CON TALLARÍN MARINO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
730 kcal

Proteínas
36,4 g

Hierro
9,1 mg

Retinol
31,3 ug

Zinc
1,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO CON TALLARÍN MARINO



Ingredientes

- 400 g de fideos tallarín.
- $\frac{1}{2}$ kg de pescado.
- 1 pimiento.
- 10 cabezas de cebolla china.
- 1 cebolla.
- $\frac{3}{8}$ cucharadas con harina de trigo.
- $\frac{1}{8}$ de repollo.
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal.
- Kión, sillao, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín.
2. Limpiar, lavar y picar el pescado luego sazonar con sillao, ajo y kión. Enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Agregar la cebolla cortada a lo largo, el pimiento, repollo y la cebolla china picada en larguitos, sazonar con sal y sillao al gusto.
4. Servir el tallarín marino con pescado.

22 POLLO A LA CAJAMARQUINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
815 kcal

Proteínas
40,4 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
649,8 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO A LA CAJAMARQUINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 puñado de arveja fresca.
- 1 cebolla.
- 6 aceitunas.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 huevo.
- 5 dientes de ajos.
- 1 cucharada de palillo.
- 2 ramitas de perejil.
- Sal yodada.

Preparación

1. Sancochar, pelar y picar la papa en tajadas medianas.
2. Limpiar, picar el pollo en presas y sazonar con la sal.
3. Preparar el guiso con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla, el palillo, la zanahoria picada en cuadraditos, la arveja, el pollo, agua y cocinar.
4. Agregar el huevo batido, las aceitunas licuadas, sal, cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
5. Servir el pollo a la cajamarquina acompañado arroz graneado y papas.

23 PICANTE DE OLLUCO CON FILETE DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
906 kcal

Proteínas
45,0 g

Hierro
2,4 mg

Retinol
449,1 ug

Zinc
2,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE OLLUCO CON FILETE DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- ¼ kg de papa blanca.
- ¼ kg de olluco.
- 1 zanahoria.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- ½ taza de habas frescas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 caiguas.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 5 dientes de ajos.

Preparación

1. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido y sal. Luego enharinar y freír.
2. Limpiar, lavar y picar el olluco a la juliana.
3. En una olla, freír en el aceite vegetal la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, el ajo y el ají colorado. Agregar el olluco y la papa picada, las habas frescas, la caigua y zanahoria y dejar cocer.
4. Servir el picante de olluco acompañado de pescado frito y arroz graneado.

24 CAU CAU DE POTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
762 kcal

Proteínas
32,1 g

Hierro
2,7 mg

Retinol
453,1 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAU CAU DE POTA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pota.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cebolla.
- 1 puñado arveja fresca sin vaina.
- ½ zanahoria.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 1 cucharadita de palillo.
- Hierbabuena, sal yodada.

Preparación

1. Limpiar la pota y pasar por agua caliente por dos minutos.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el palillo, las arvejas, la zanahoria, las papas cortadas en cuadraditos, agua y cocinar.
3. Agregar la pota sancochada cortada en cuadraditos, la hierba buena, la sal y cocinar por cinco minutos.
4. Servir el cau cau de pota acompañado con arroz graneado.

25 ENSALADA DE FRIJOL CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
898 kcal

Proteínas
39,5 g

Hierro
8,5 mg

Retinol
63,7 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ENSALADA DE FRIJOL CON PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de pescado.
- ¼ kg de frijol castilla.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 2 huevos.
- 1 taza de brócoli picado.
- 1 limón.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 5 dientes de ajos.
- 2 cucharadas de harina de trigo.

Preparación

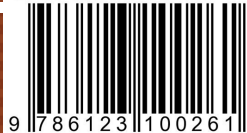
1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Limpiar y sacar las espinas del pescado, sazonar con ajo molido y sal, bañar con el huevo batido, la harina de trigo. Agregar sal y freír.
3. Preparar la ensalada con el frijol, la cebolla, los tomates picados en largos, el brócoli sancochado y picado, el jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir la ensalada de frijol con pescado frito acompañado de arroz graneado.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la 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; 2005.
6. **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.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de Pescado Alimento Nacional y Saludable. Lima: INS; 1997.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requeriments in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Food and Agriculture Organization.** Human Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: FAO;2002
10. **Food and Agriculture Organization, World Health Organization.** Human and Vitamin and Mineral Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: Thailand: FAO/WHO;2002.

Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de Millenium Impresores E.I.R.L.
Av. General Garzón 1272 Of. 89 A - Jesús María
Telf: (511) 424-9969
Noviembre, 2013

ISBN: 978-612-310-026-1



9 786123 110026 1



Lima, 2013



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (0511) 748-0000 - (0511) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe