

**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 Chayahuita



2012



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

1



**Inteligencia**

Pescado



**Fuerza**

Plátano



**Crecimiento**

Frijoles y pescado



## Guiso de pescado con frijoles y plátano

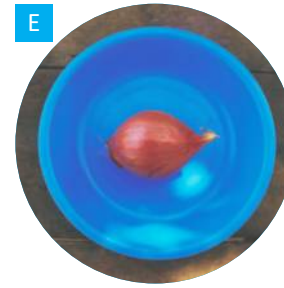
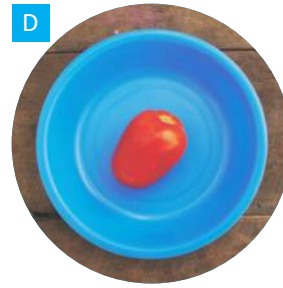
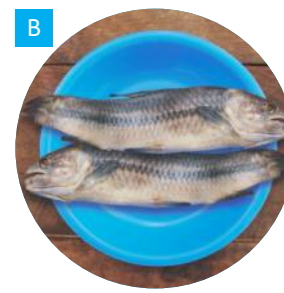
Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.  
**Juanita Marichín Inuma**  
Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



# 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.



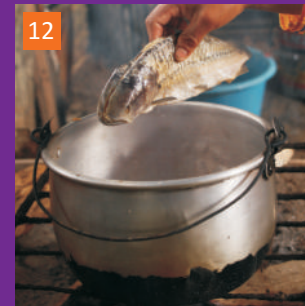
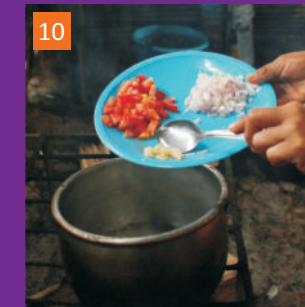
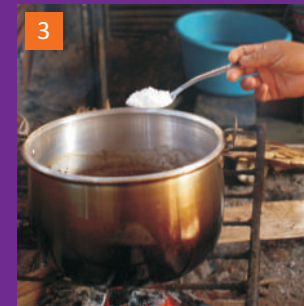
# Preparación

**1** Remoje los frijoles la noche anterior. **2** Una vez remojados, póngalos a cocinar y **3** cuando estén listos, écheles sal y mezcle bien. Si durante el hervor sale espuma, retírela con una cuchara.

**4** Lave el pescado **5** y quítele las escamas. **6** Aplaste un diente de ajo, y **7** pique tomate y **8** cebolla en cuadritos. **9** En una olla con aceite, **10** haga un aderezo con ajos, tomate, cebolla, sal y **11** los condimentos, y cuando esté dorado, **12** eche 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 echarles 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.





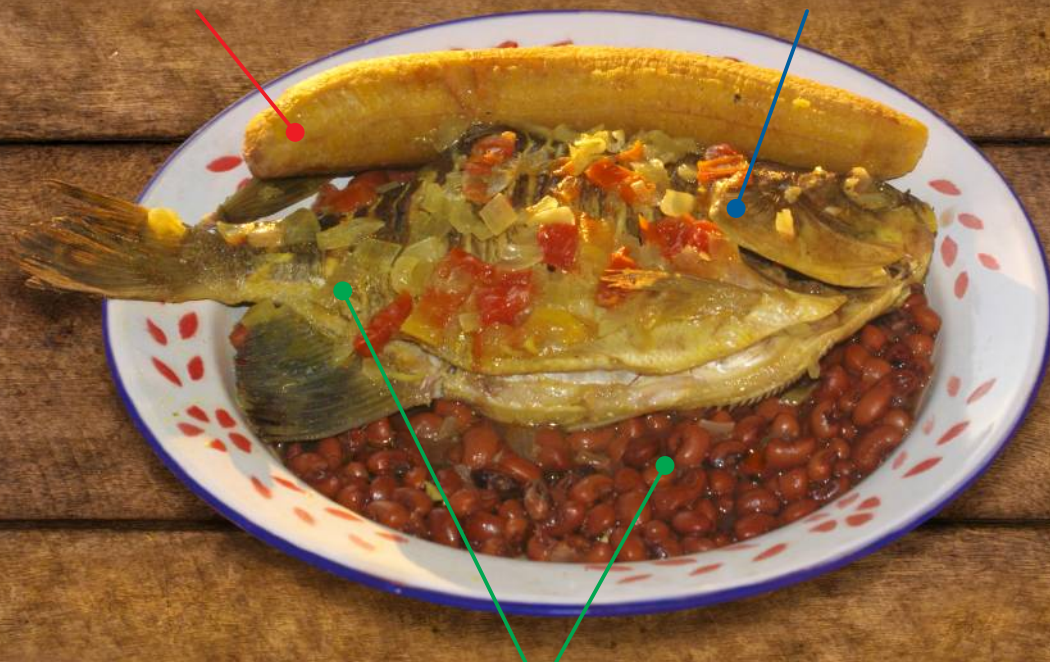
A mis hijos, yo les doy pescado,  
para que sean más inteligentes

 **Fuerza**

Plátano

 **Inteligencia**

Pescado



 **Crecimiento**

Pescado y frijoles



## Pescado con frijoles

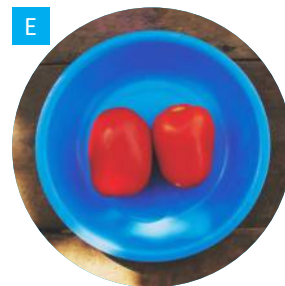
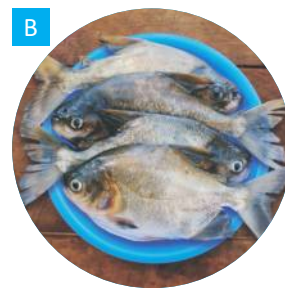
Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.  
**Judith Lancha Pizango**  
Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



# 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.



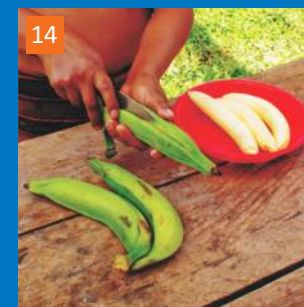
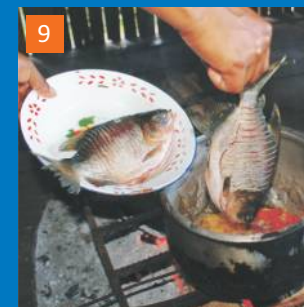
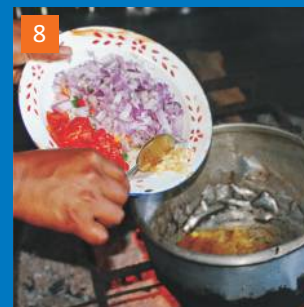
# Preparación

**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.

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



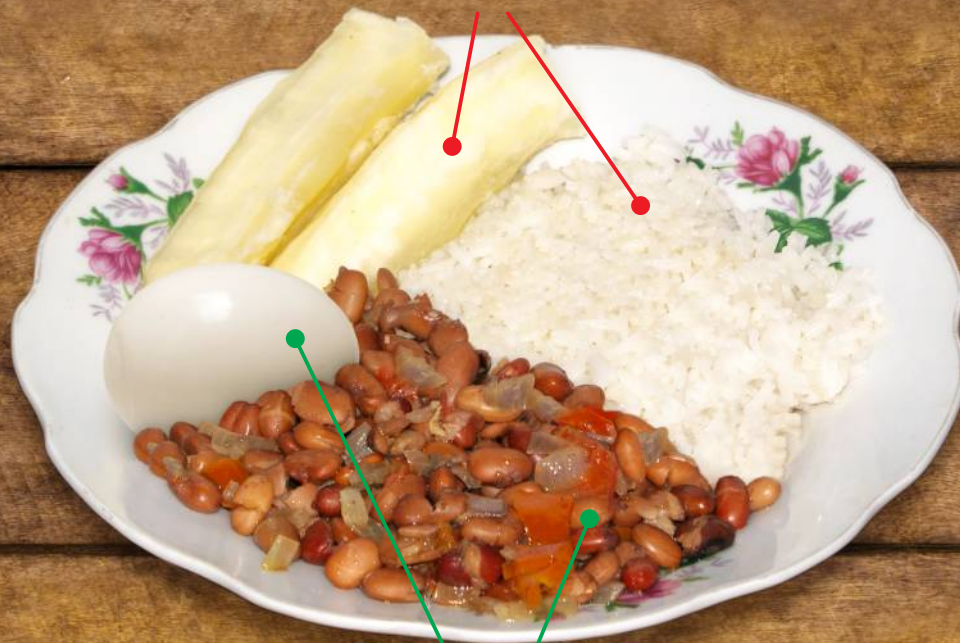


En mi embarazo, debo reforzar el plato con pescado, carne o huevo

3

 **Fuerza**

Yuca y arroz



 **Crecimiento**

Huevo y frijoles



## Guiso de frijoles con arroz y huevo y yuca

Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.

**Aurora Tangoa Lomas**

Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



PERÚ

Ministerio  
de Salud

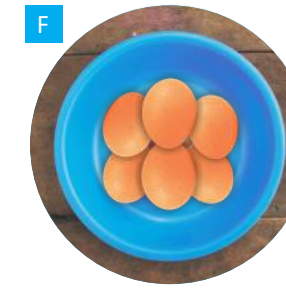
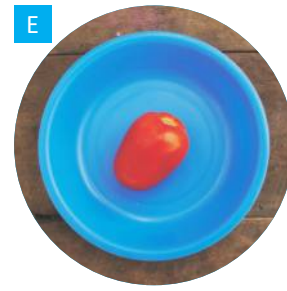
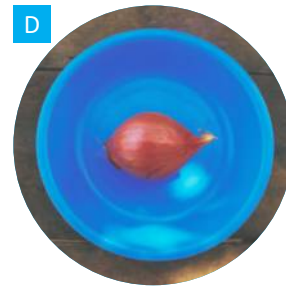
Instituto Nacional  
de Salud

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 de gallina.
- G** Aceite vegetal, ajos, pimienta, comino, guisador y sal yodada.



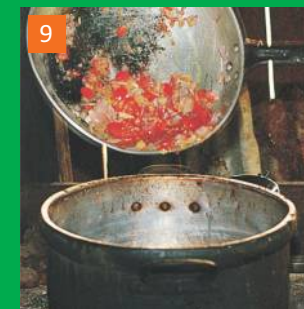
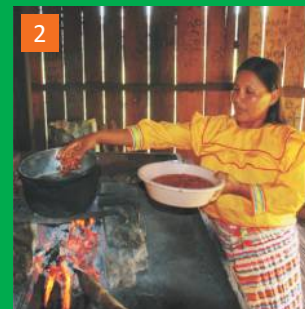
# Preparación

**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 el arroz con una bolsa de plástico. **14** Finalmente, pele la yuca, córtela en trozos medianos y **15** póngala a sancochar en otra olla.

Quando todo esté listo, sirva los frijoles, con arroz y una porción de yuca.





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

**4**



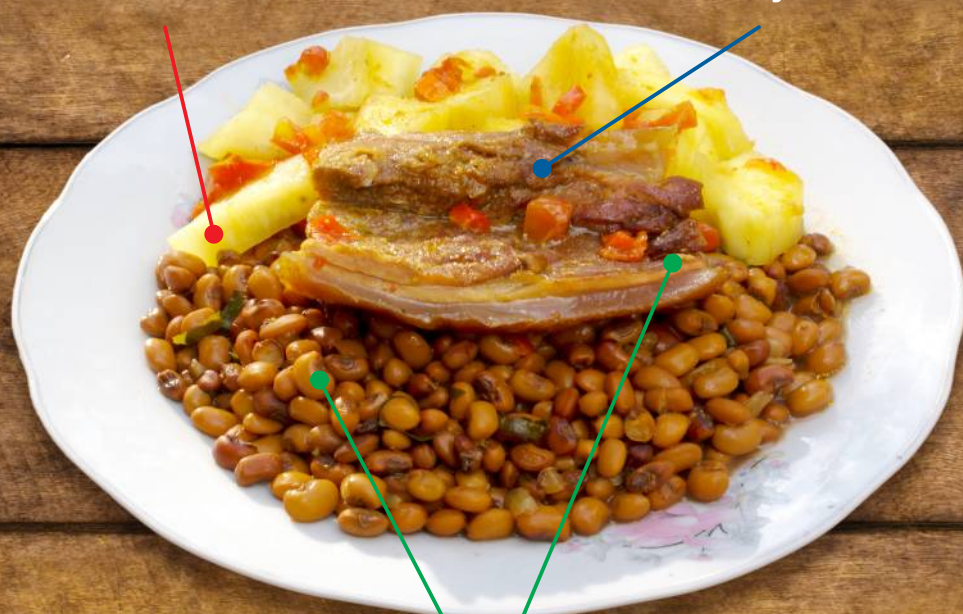
**Fuerza**

Yuca



**Inteligencia**

Majaz



**Crecimiento**

Frijoles y majaz



## **Guiso de majaz**

Receta para una familia de **6** personas

Preparado por la Sra.

**Juanita Marichín Inuma**

Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

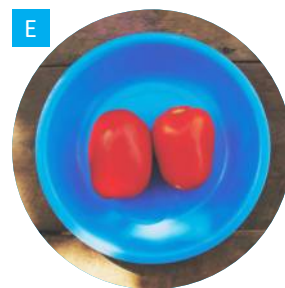
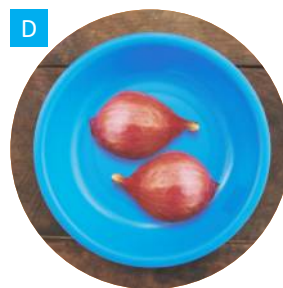
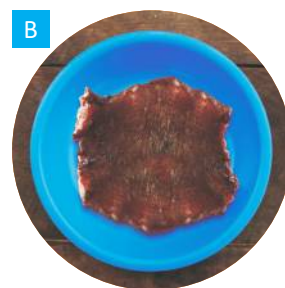
Instituto Nacional  
de Salud

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.

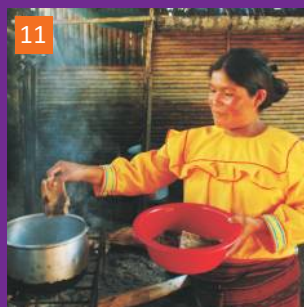
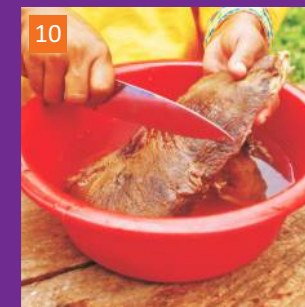


# Preparación

**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, ráspelos con un cuchillo para que salga el ahumado y lávelos 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 los trozos de yuca 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



**Fuerza**



**Protección**

Yuca

Tomate, cebolla  
y cocona



**Crecimiento**



**Inteligencia**

Frijoles y pescado

Pescado



## Asado de pescado con guiso de frijoles y yuca

Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.

**Judith Lancha Pizango**

Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



PERÚ

Ministerio  
de Salud

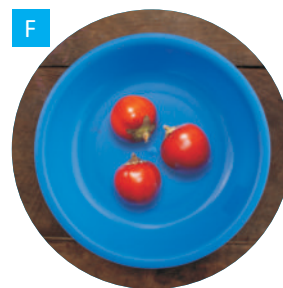
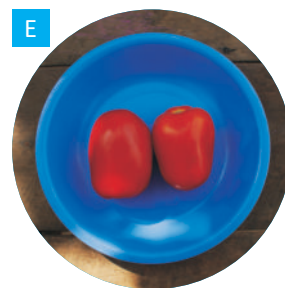
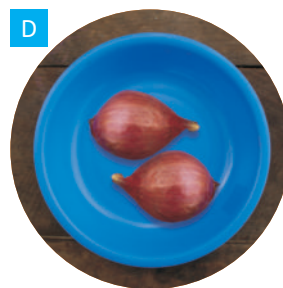
Instituto Nacional  
de Salud

Centro Nacional de  
Alimentación y  
Nutrición



# 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** 3 coconas o 1 pepinillo o 3 caiguas.
- G** Aceite vegetal, sachaculantro, guisador, pimienta, comino y sal yodada.



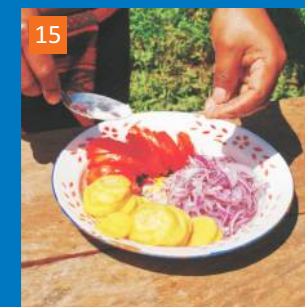
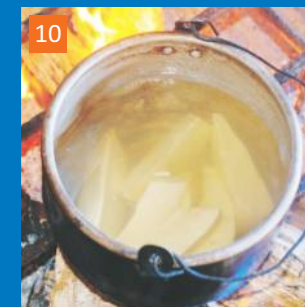
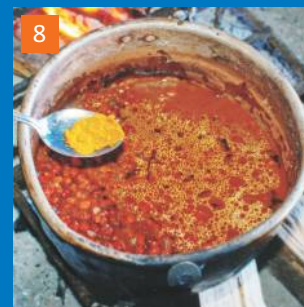
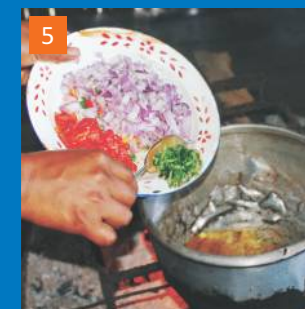
# Preparación

**1** Remoje los frijoles la noche anterior. **2** Una vez remojados, pongalos 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 dorado, échelo a los frijoles, **8** agregue guisador y mezcle bien.

**9** Pele la yuca, córtela en trozos medianos **10** y póngala a sancochar. **11** Mientras tanto, limpie los pescados, **12** sazónelos con pimienta, comino y sal, **13** y póngalos en la parrilla.

**14** Finalmente, pique tomate, cebolla y cocona para preparar una ensalada, **15** y sazónela con sal. Si lo desea, puede reemplazar las coconas por tres caiguas o un pepinillo, y sazonar con limón.

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





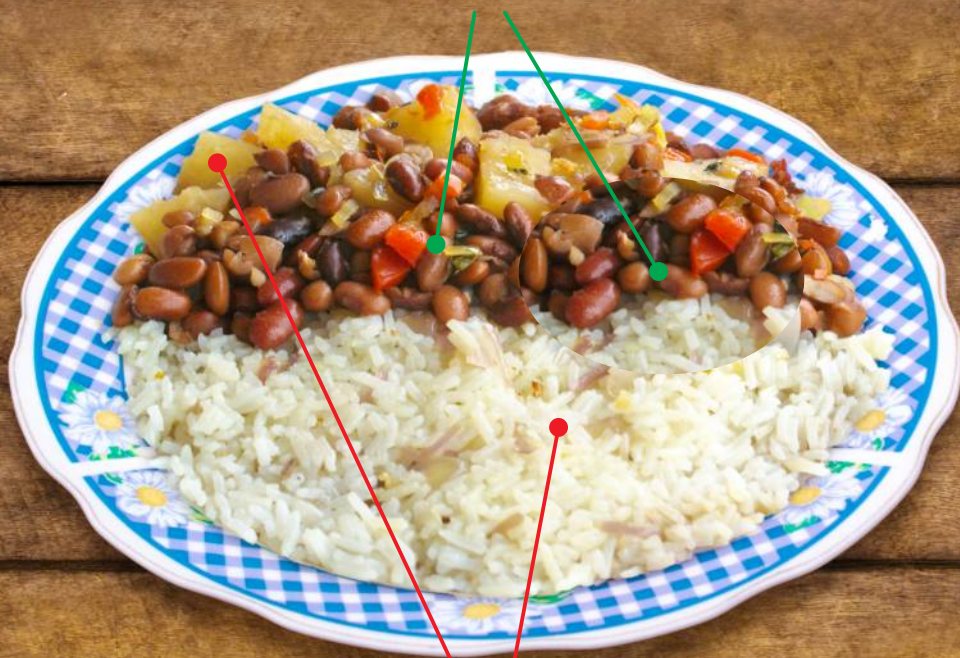
Para mis hijos, debo reforzar este plato con pescado, carne o huevo

6



**Crecimiento**

Frijoles y huevo



**Fuerza**

Arroz y yuca



## Guiso de frijoles

Receta para una familia de 6 personas

Preparada por la Sra.

**Aurora Tangoa Lomas**

Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



PERÚ

Ministerio  
de Salud

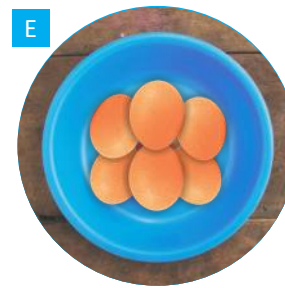
Instituto Nacional  
de Salud

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** 6 huevos.
- F** 1 ají dulce pequeño.
- H** 1/2 (medio) tomate mediano, aceite vegetal, ajos, sachaculantro, guisador, comino y sal yodada.



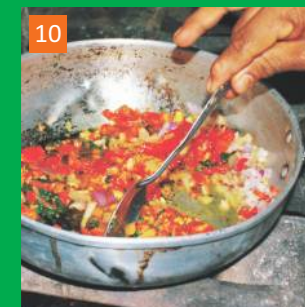
# Preparación

**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 con ají dulce y sachaculantro **9** sazonado con guisador 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 graneé cubra el arroz con una bolsa.

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



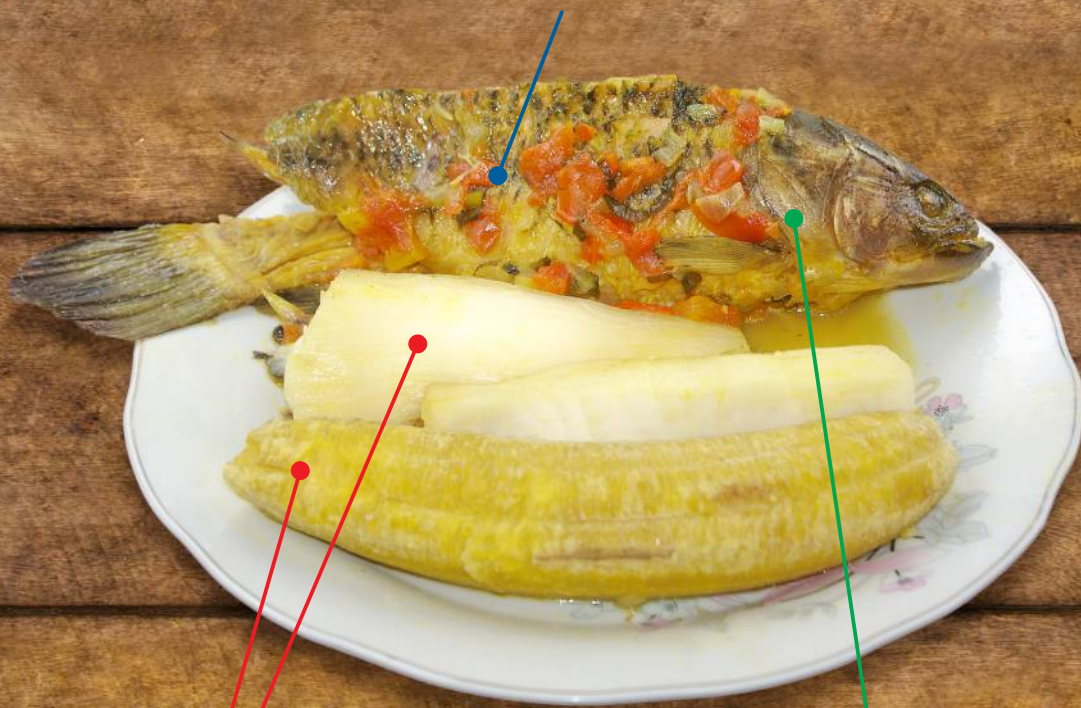


A mis hijos, yo les doy pescado,  
para que sean más inteligentes



**Inteligencia**

Pescado



**Fuerza**

Plátano y yuca



**Crecimiento**

Pescado



## Guiso de pescado seco

Receta para una familia de 6 personas

Preparada por la Sra.

**Juanita Marichín Inuma**

Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



PERÚ

Ministerio de Salud

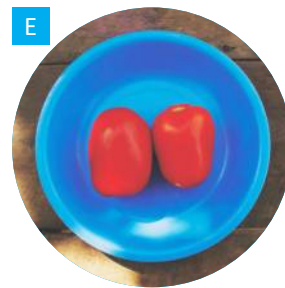
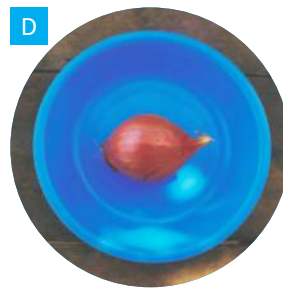
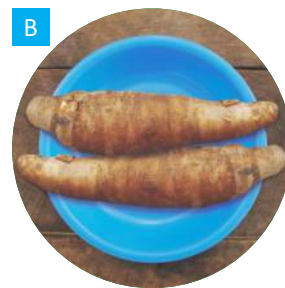
Instituto Nacional de Salud

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 pequeños.
- G** Aceite vegetal, ajos, sachaculantro, guisador y sal yodada.



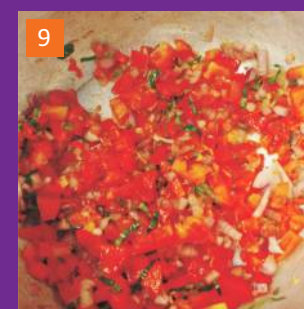
# Preparación

**1** Lave los pescados para sacarles la sal, **2** y quíteles 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.





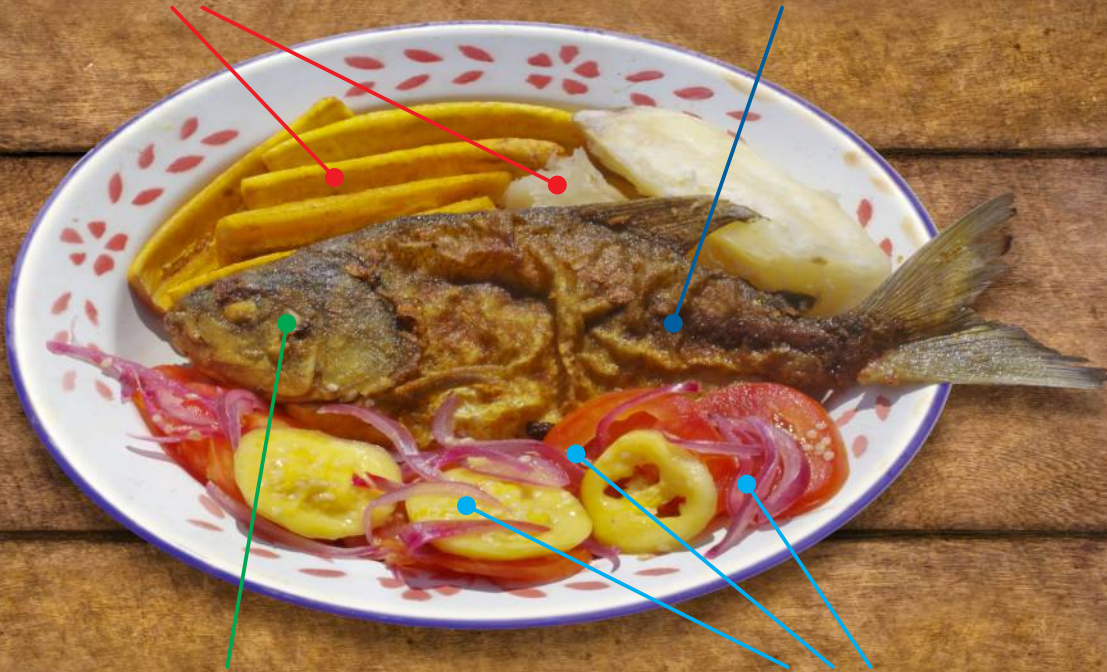
**A mis hijos, yo les doy pescado,  
para que sean más inteligentes**

 **Fuerza**

Plátano y yuca

 **Inteligencia**

Pescado



 **Crecimiento**

Pescado

 **Protección**

Tomate, cebolla  
y cocona



## **Frito de pescado**

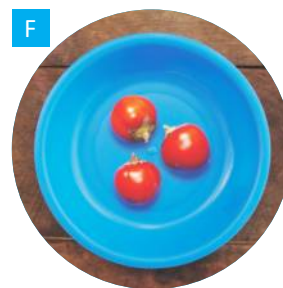
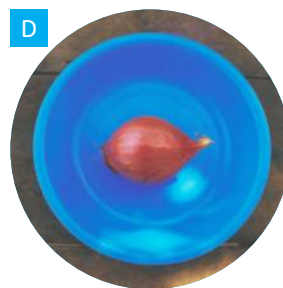
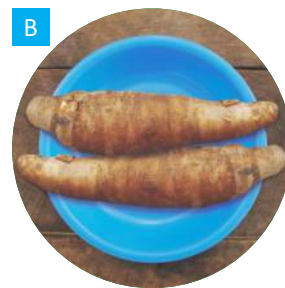
Receta para una familia de **6** personas

**Preparada por la Sra.  
Judith Lancha Pizango**  
Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



# Ingredientes

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



# Preparación

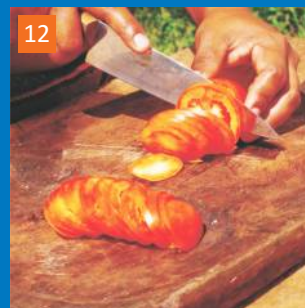
**1** Lave los pescados y quíteles las escamas, **2** sazónelos con ajos, **3** sal y guisador. **4** Luego, apánelos con harina sin preparar, **5** y fríalos en aceite bien caliente.



**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 cebolla en tiras **12** y el tomate y **13** las coconas en rodajas. **14** Lave la cebolla con sal. **15** Sazone la ensalada con sal. Si lo desea, puede reemplazar las coconas por tres caiguas o un pepinillo, y sazonar con limón.



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.

**Aurora Tangoa Lomas**

Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



PERÚ

Ministerio  
de Salud

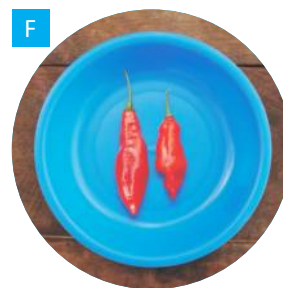
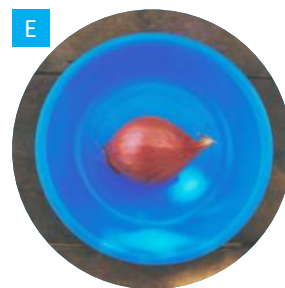
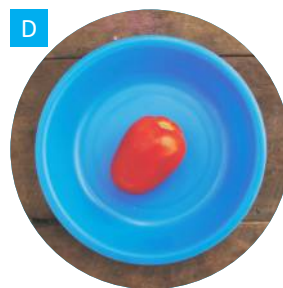
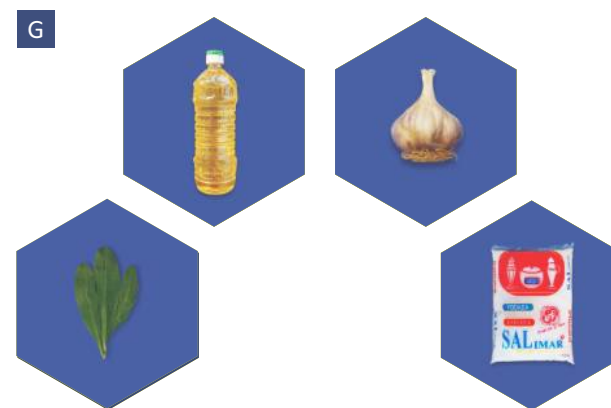
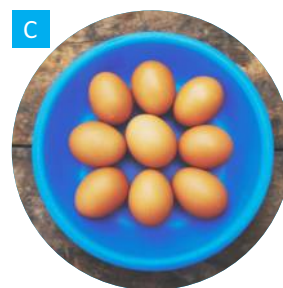
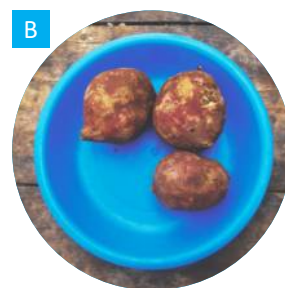
Instituto Nacional  
de Salud

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 mediana.
- F** 2 ajíes dulces pequeños.
- G** Aceite vegetal, ajos, sachaculantro y sal yodada.

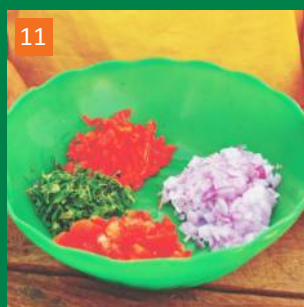
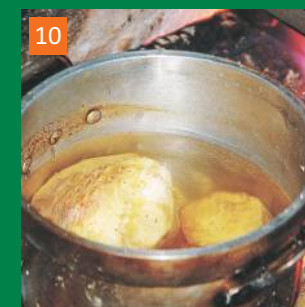


# Preparación

**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 el arroz 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.





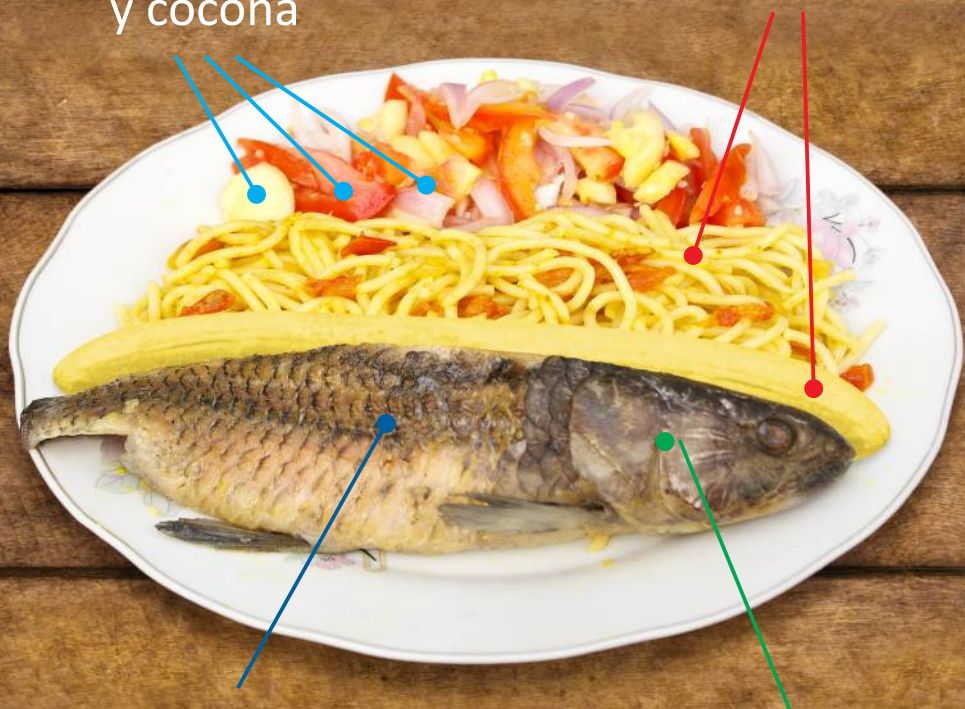
A mis hijos, yo les doy pescado,  
para que sean más inteligentes

 **Protección**

Tomate, cebolla  
y cocona

 **Fuerza**

Fideos y plátano



 **Inteligencia**

Pescado

 **Crecimiento**

Pescado



## Tallarín con pango

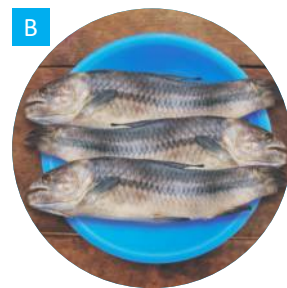
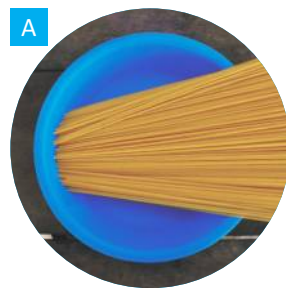
Receta para una familia de **6** personas

Preparada por la Sra.  
**Juanita Marichín Inuma**  
Comunidad Nativa San Gabriel de Varadero,  
Alto Amazonas, Loreto



# 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 grandes.
- E** 3 tomates grandes.
- F** 3 coconas o 1 pepinillo o 3 caiguas.
- G** Aceite vegetal, ajos, guisador, comino 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 cocona, y sazone con sal. En vez de cocona, puede usar pepinillo o caigua con limón.

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

