



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

# ICA



# 2014





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

# ICA



## **Elaborado por:**

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



# 2014

## MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Aníbal Velásquez Valdivia

### Ministro

Percy Luis Minaya León

### Viceministro de Salud Pública

María Paulina Esther Giusti Hundskopf

### Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento

## INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Carlos Ernesto Bustamante Donayre

### Jefe Institucional

Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas

### Subjefe

## CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara

### Director General

### Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

### Director Ejecutivo

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

La Mejor Receta Ica / elaborado por Axel German Ruiz Guillen; Antonio Castillo Carrera; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz *et al.* – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.  
54 p. : il., 14,5 x 20,5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Ruiz Guillen, Axel Germán
- II. Castillo Carrera, Antonio
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- IV. Domínguez Curi, César Hugo
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. 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

Blanca Marilú Mora Benites

David Andagua Melgarejo

Ministerio de Salud, Gerencia Regional de Salud Ica

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Ica.

### Revisión del documento

Victor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-045-2

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16375

1ra. edición (noviembre, 2014)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2014

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud, 2014

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)

Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://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. Arveja guisada con hígado saltado
2. Picante de trigo con pejerrey arrebozado
3. Frijoles guisados con piqueo de bazo
4. Saltado de riñón
5. Tallarín con corazón de pollo
6. Vainita guisada con pollo
7. Tallarín al pesto con brócoli rebozado
8. Puré de arveja partida con pejerrey rebozado
9. Arroz con hígado de pollo
10. Picante de pallares verdes
11. Patita con maní
12. Hígado de pollo saltado
13. Pota a la italiana
14. Puré de pallares con croquetas de pejerrey
15. Olluquito con corazón de pollo
16. Chanfainita con mote
17. Garbanzos guisados con albóndiga
18. Caigua rellena en salsa de cebolla
19. Salchimote
20. Locro de zapallo iqueño
21. Ensalada de pallares con piqueo de mollejas
22. Arroz chaufa con espárragos
23. Pescado al vapor
24. Causa de garbanzos

### BIBLIOGRAFÍA

# 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 Ica 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 Ica 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 Ica 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.

# METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN 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<sup>1,2,3</sup>; 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 Ica. 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.

---

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

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

3 Instituto 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

# ARVEJA GUISADA CON HÍGADO SALTADO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
812 kcal

Proteínas  
35,0 g

Hierro  
9,7 mg

Retinol  
5090,1 ug

Zinc  
5,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# ARVEJA GUISADA CON HÍGADO SALTADO



## Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  taza de arroz
- 1 taza de arveja seca
- $\frac{1}{4}$  kg de hígado de res
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 ají amarillo
- 3 cucharaditas de ajo
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino y culantro

## Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el tomate, pimienta, comino y sal yodada; agregar las arvejas, cocinar y mover hasta que se vuelva cremoso.
3. Freír en aceite vegetal el hígado sazonado con ajo, sal yodada, pimienta y comino.
4. Servir la arveja guisada acompañada de hígado saltado, arroz graneado y ensalada criolla.

2

# PICANTE DE TRIGO CON PEJERREY REBOZADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
863 kcal

Proteínas  
41,6 g

Hierro  
4,5 mg

Retinol  
15,6 ug

Zinc  
0,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PICANTE DE TRIGO CON PEJERREY REBOZADO



## Ingredientes

- 1 y  $\frac{3}{4}$  taza de trigo pelado
- 3 tajadas de queso
- $\frac{1}{2}$  taza de leche evaporada
- $\frac{1}{2}$  kg de pejerrey
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal
- Palillo, pimienta sal yodada al gusto

## Preparación

1. Lavar y sancochar el trigo pelado.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el palillo y la sal yodada. Agregar el trigo pelado; cocinar y revolver con el queso picado y la leche evaporada.
3. Freír el pejerrey previamente rebozado con pimienta, sal yodada y huevo batido.
4. Servir el picante de trigo acompañado de pejerrey rebozado.

3

# FRIJOLES GUISADOS CON PIQUEO DE BAZO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
708 kcal

Proteínas  
23,6 g

Hierro  
6,5 mg

Retinol  
28,4 ug

Zinc  
4,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# FRIJOLES GUISADOS CON PIQUEO DE BAZO



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de frijoles
- ½ kg de bazo de res
- 3 cucharaditas de ajo
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 2 tomates
- Pimienta, comino, y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el tomate, pimienta, comino y sal yodada; agregar los frijoles y cocinar.
3. Freír los ajos en aceite vegetal; agregar el bazo sazonado con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír. Adicionar la cebolla y el tomate picado en gajos. Cocinar.
4. Servir los frijoles guisados acompañados con arroz graneado y piqueo de bazo.

4

# SALTADO DE RIÑÓN

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
756 kcal

Proteínas  
32,1 g

Hierro  
11,7 mg

Retinol  
417,1 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# SALTADO DE RIÑÓN



## Ingredientes

- 1 y  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de riñones
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 2 cucharaditas de ajo
- $\frac{1}{3}$  taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de sillao
- $\frac{1}{4}$  taza de vinagre
- 1 taza de brócoli
- Comino, pimienta y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Lavar y filetear los riñones luego reposarlos en vinagre; seguidamente, lavar y condimentar con sillao, ajo, comino, pimienta y sal yodada.
2. Dorar los riñones en aceite vegetal; agregar tomate y cebolla picada en gajos; saltear.
3. Servir el saltado de riñón acompañado de arroz graneado y ensalada de brócoli.

5

# TALLARÍN CON CORAZÓN DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
865 kcal

Proteínas  
36,0 g

Hierro  
11,0 mg

Retinol  
1379,0 ug

Zinc  
10,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# TALLARÍN CON CORAZÓN DE POLLO



## Ingredientes

- ½ kg de corazón de pollo
- ½ kg de tallarín
- ½ kg de camote amarillo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 zanahorias
- 3 tomates
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar los fideos con agua, sal yodada y gotas de aceite. Escurrir.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado y orégano. Agregar los corazones fileteados, sazonar con pimienta comino y sal yodada; soasar. Finalmente añadir la zanahoria rayada, y tomate picado. Cocinar.
3. Servir los tallarines con los corazones de pollo, acompañado de camote sancochado.

6

# GUISO DE VAINITA CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
862 kcal

Proteínas  
40,8 g

Hierro  
5,9 mg

Retinol  
85,6 ug

Zinc  
4,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# GUISO DE VAINITA CON POLLO



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de pollo
- ½ kg de vainitas
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos. Agregar el pollo picado, sazonar con pimienta comino y sal yodada; soasar. Finalmente añadir el pimiento licuado y las vainitas picadas. Cocinar.
2. Freír en aceite vegetal las papas picadas en cuadraditos.
3. Servir la vainita guisada acompañada de papa frita y arroz graneado.

7

# TALLARÍN AL PESTO CON BRÓCOLI REBOZADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
859 kcal

Proteínas  
28,0 g

Hierro  
15,3 mg

Retinol  
508,1 ug

Zinc  
3,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# TALLARÍN AL PESTO CON BRÓCOLI REBOZADO



## Ingredientes

- ½ kg de fideo tallarín
- 1 atado de espinaca
- 1 atado de albahaca
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- 3 tajadas de queso
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ kg de brócoli
- 1 huevo
- Sal yodada

## Preparación

1. Sancochar los fideos con agua, sal yodada y gotas de aceite.
2. Licuar la espinaca y albahaca.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ají amarillo molido y ajos; agregar la albahaca y espinaca licuada, sal yodada. Hervir. Finalmente adicione la leche y el queso.
4. Sancochar y freír en aceite vegetal el brócoli rebozado en huevo batido.
5. Servir los tallarines al pesto acompañado de brócoli arrebozado.

8

# PURÉ DE ARVEJA PARTIDA CON PEJERREY ARREBOZADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
960 kcal

Proteínas  
41,4 g

Hierro  
6,0 mg

Retinol  
76,0 ug

Zinc  
4,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PURÉ DE ARVEJA PARTIDA CON PEJERREY ARREBOZADO



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de arvejas partidas
- ¼ kg de pejerrey
- 2 cucharaditas de ajo
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 taza de brócoli
- 1 palta
- 2 huevos
- Pimiento, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las arvejas partidas previamente remojadas el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el tomate, la pimienta, el comino y la sal yodada; agregar las arvejas y cocinar.
3. Condimentar el pejerrey con pimienta y sal yodada, luego rebozar en huevo batido y freír.
4. Servir el puré de arveja partida acompañado con pejerrey arrebozado y ensalada de verduras.

9

# ARROZ CON HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
863 kcal

Proteínas  
37,1 g

Hierro  
15,7 mg

Retinol  
8131,9 ug

Zinc  
6,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# ARROZ CON HÍGADO DE POLLO



## Ingredientes

- 1 y  $\frac{3}{4}$  de taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de hígado de pollo
- $\frac{1}{3}$  taza de aceite vegetal
- 2 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- $\frac{1}{2}$  taza de culantro molido
- 1 pimiento
- $\frac{1}{2}$  taza de arveja fresca
- $\frac{1}{2}$  taza de choclo desgranado
- 2 cucharadas de vino dulce
- Sal yodada y pimienta al gusto

## Preparación

1. Condimentar el hígado de pollo con pimienta, comino, ajos; freír en aceite vegetal; reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ají amarillo. Incorporar el hígado frito, vino dulce. Soasar.
3. Adicionar las arvejas, el choclo, el pimiento picado, el culantro licuado, el arroz y el agua. Granear.
4. Servir arroz con hígado de pollo y ensalada criolla.

10

# PICANTE DE PALLARES VERDES

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
763 kcal

Proteínas  
21,0 g

Hierro  
3,8 mg

Retinol  
39,7 ug

Zinc  
2,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PICANTE DE PALLARES VERDES



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de pallares verdes
- ¼ kg de papa
- 1 pan rallado
- ½ taza de leche evaporada
- 3 rodajas de queso
- 1 huevo
- 4 aceitunas negras
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cucharada de ají amarillo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Orégano, huacatay, pimienta, sal yodada y perejil al gusto

## Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido; incorporar los pallares verdes, la papa picada y el pan remojado en leche. Sazonar con pimienta, orégano, pimienta y sal yodada. Cocinar a fuego lento moviendo constantemente.
2. Finalmente, echar la leche, el queso, el huevo y hojas de huacatay; remover y retirar del fuego.
3. Servir el picante de pallares verdes acompañado con arroz graneado, perejil y aceituna.

**11**

# PATITA CON MANÍ

**APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN**

**Energía  
922 kcal**

**Proteínas  
45,7 g**

**Hierro  
5,4 mg**

**Retinol  
36,7 ug**

**Zinc  
3,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PATITA CON MANÍ



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de pata
- ⅓ taza de maní tostado y molido
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de ají colorado
- 3 cucharadas de ají amarillo
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto

## Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado y el ají amarillo molido. Luego, condimentar con la pimienta, el comino, la sal yodada e incorporar la pata picada; soasar.
2. Seguidamente, agregue la papa picada en cuadraditos, el maní y el agua. Hervir.
3. Servir la patita con maní acompañada de arroz graneado.

# 12 HÍGADO DE POLLO SALTADO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
942 kcal

Proteínas  
35,5 g

Hierro  
13,2 mg

Retinol  
7802,6 ug

Zinc  
6,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# HÍGADO DE POLLO SALTADO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de hígado de pollo
- ¼ kg de col
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de ajo
- 1 ramito de perejil
- ¼ de taza de leche evaporada
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto

## Preparación

1. Lavar, trocear la col y sancocharla en agua, con una pizca de sal yodada y leche evaporada. Reservar.
2. Lavar, picar y freír en aceite vegetal la papa.
3. Freír en aceite vegetal el hígado de pollo picado en tiras, condimentar con ajo, pimienta, comino y sal yodada; soasar.
4. Seguidamente, agregar la cebolla, los tomates, el pimiento y la col picados a la juliana. Cocinar y revolver bien.
5. Servir el hígado de pollo saltado acompañado de perejil, papas fritas y arroz graneado.

13

# POTA A LA ITALIANA



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
922 kcal

Proteínas  
33,5 g

Hierro  
3,2 mg

Retinol  
690,7 ug

Zinc  
4,3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# POTA A LA ITALIANA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de pota
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de arveja fresca
- 2 cucharaditas de ajo
- Hongos, laurel, sal yodada, pimienta y perejil

## Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en trozos y cocinarla en agua con sal yodada por 3 minutos.
2. Lavar la papa, picarla y freírla en aceite vegetal.
3. Hervir las arvejas frescas y la zanahoria picada en largos. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal los ajos, el ají amarillo molido; adicionar la salsa de tomate, hongos, azúcar, pimienta, sal yodada y hoja de laurel. Agregar la pota, soasar. Finalmente adicionar la zanahoria, las arvejas, la cebolla, el tomate picado a la juliana; revolver y dar un hervor.
5. Servir la pota a la italiana acompañada de papas fritas y arroz graneado.

14

# PURÉ DE PALLARES CON CROQUETAS DE PEJERREY

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
1002 kcal

Proteínas  
37,2 g

Hierro  
6,7 mg

Retinol  
18,4 ug

Zinc  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PURÉ DE PALLARES CON CROQUETAS DE PEJERREY



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de pallares
- 1 unidad de papa
- ¼ kg de pejerrey
- 1 cebolla
- ½ de taza de aceite vegetal
- ½ taza de leche evaporada
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 limón
- 1 huevo
- Sal yodada y pimienta al gusto

## Preparación

1. Remojar los pallares desde la noche anterior y cocinar.
2. Lavar las papas, sancocharlas, pelarlas, estrujarlas y hacer el puré.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos; añadir los pallares y sazonar con pimienta, sal yodada al gusto. Finalmente, incorporar la leche evaporada. Cocinar a fuego lento moviendo constantemente.
4. Lavar, filetear y cortar en cuadraditos el pejerrey, mezclar con el puré de papas, la harina de trigo, la maicena, el huevo, el jugo de limón; condimentar con pimienta y sal yodada. Hacer bolitas y aplastar con la mano. Freír en aceite vegetal.
5. Servir el puré de pallares acompañado de croquetas de pejerrey y ensalada de verduras.

15

# OLLUQUITO CON CORAZÓN DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
760 kcal

Proteínas  
28,9 g

Hierro  
5,3 mg

Retinol  
33,8 ug

Zinc  
9,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# OLLUQUITO CON CORAZÓN DE POLLO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de olluco
- ½ kg de corazón de pollo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 3 ramitas de perejil
- Orégano, pimienta y sal al gusto

## Preparación

1. Picar el olluco en corte tipo juliana y dejarlo remojando en agua y sal yodada por 15 minutos, lavar y escurrir.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado. Agregar el corazón picado, condimentar con pimienta y sal yodada soasar. Luego agregar el olluco, el orégano. Cocinar.
3. Servir el olluco con el corazón de pollo acompañado de perejil y arroz graneado.

16

# CHANFAINITA CON MOTE

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
830 kcal

Proteínas  
33,6 g

Hierro  
13,4 mg

Retinol  
68,8 ug

Zinc  
2,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# CHANFAINITA CON MOTE



## Ingredientes

- 1 taza de maíz mote
- 1 taza de maíz cancha
- ½ kg de bofe
- ½ kg de papa
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de achiote
- 5 ramas de hierbabuena
- 4 ramas orégano fresco
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de maní
- Pimienta y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Lavar el bofe y cocinarlo con ramas de hierbabuena y orégano, cuando esté suave retirar y picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo. Luego incorporar el bofe y soasar; condimentar con achiote, pimienta, comino y sal yodada. Seguidamente, agregue la papa picada en cuadraditos, el maní y el agua; hervir.
3. Servir la chanfainita acompañada de cancha y mote.

17

# GARBANZOS GUISADOS CON ALBÓNDIGA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
1101 kcal

Proteínas  
42,8 g

Hierro  
12,9 mg

Retinol  
987,5 ug

Zinc  
7,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# GARBANZOS GUISADOS CON ALBÓNDIGA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de garbanzos
- ¼ kg de carne molida
- ¼ kg de espinacas
- 3 panes
- ½ taza de leche
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 cucharaditas de ajos
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 huevos
- 1 cucharada de harina de trigo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta y perejil al gusto

## Preparación

1. Remojar los garbanzos un día antes de la preparación y sancochar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido; incorporar los garbanzos cocidos y la zanahoria picada; sazonar con pimienta y sal yodada. Cocinar. Finalmente, agregar la espinaca y dar un hervor.
3. En un tazón colocar la carne molida, el pan, la leche y el perejil picado; mezclar y pasar por la harina de trigo y huevo batido. Freír las albóndigas en aceite vegetal.
4. Servir los garbanzos guisados acompañados de albóndigas y arroz graneado.

18

# CAIGUA RELLENA EN SALSA DE CEBOLLA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
856 kcal

Proteínas  
27,4 g

Hierro  
6,5 mg

Retinol  
70,6 ug

Zinc  
4,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# CAIGUA RELLENA EN SALSA DE CEBOLLA



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 4 caiguas
- ¼ kg de carne molida
- 3 cebollas
- 1 tomate
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 4 huevos
- 2 cucharadas de maní
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 1 ramita de huacatay
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de aceite vegetal
- Pimienta, orégano, sal yodada al gusto

## Preparación

1. Cortar la parte superior de cada una de las caiguas y sacar las pepas. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el tomate y los ajos; agregar la carne molida, soasar. Luego, sazonar con pimienta y sal yodada. A continuación, adicione el maní, las pasas, las aceitunas, el huevo duro picado y el orégano. Cocinar.
2. Rellenar las caiguas con la preparación anterior; colocar en una olla con agua y cocinar.
3. En otra olla cocinar las cebollas picadas a la juliana.
4. Freír en aceite vegetal el ají amarillo molido, adicionar la cebolla cocida, la leche evaporada, el huacatay y la sal yodada al gusto.
5. Servir las caiguas rellenas acompañadas de salsa de cebolla y arroz graneado.

# 19 SALCHIMOTE

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
886 kcal

Proteínas  
35,9 g

Hierro  
18,6 mg

Retinol  
7735,8 ug

Zinc  
4,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# SALCHIMOTE



## Ingredientes

- 2 tazas de maíz pelado
- 1 taza de maíz cancha
- ½ kg de hígado de pollo
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 limón
- 8 hojas de lechuga
- Vinagre, sillao, kión, comino, pimienta, sal yodada al gusto

## Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido. Agregar el hígado de pollo, soasar. Luego sazonar con sillao, kión, pimienta, comino, vinagre y sal yodada. Dar un hervor.
2. Sancochar el mote pelado.
3. Tostar la cancha.
4. Servir el salchimote acompañado de cancha y ensalada de cebolla, tomate y lechuga.

20

# LOCRO DE ZAPALLO IQUEÑO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
824 kcal

Proteínas  
21,3 g

Hierro  
3,8 mg

Retinol  
223,0 ug

Zinc  
2,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# LOCRO DE ZAPALLO IQUEÑO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papas
- ½ kg de zapallo macre
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 taza de pallares verdes
- 1 choclo
- ½ taza de leche evaporada
- 3 tajadas de queso
- 4 aceitunas
- Sal yodada, pimienta orégano al gusto

## Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido. Luego condimentar con pimienta.
2. Seguidamente, agregue la papa picada en cuadraditos, los pallares verdes, el choclo desgranado, la sal yodada y el agua; hervir. Finalmente, añadir la leche y el queso, mezclar.
3. Servir el locro de zapallo iqueño acompañado con trozos de queso fresco, aceitunas y arroz graneado.

21

# ENSALADA DE PALLARES CON PIQUEO DE MOLLEJITAS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
759 kcal

Proteínas  
33,8 g

Hierro  
5,7 mg

Retinol  
58,6 ug

Zinc  
10,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# ENSALADA DE PALLARES CON PIQUEO DE MOLLEJITAS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de molleja de pollo
- ½ kg de pallares verdes
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 ají amarillo
- 1 limón
- 4 hojas de lechuga
- 1 palta
- 2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino, y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar los pallares verdes.
2. En un recipiente mezclar la cebolla, el tomate y el ají amarillo picados a lo largo; agregar los pallares verdes sancochados, el aceite de oliva, la pimienta, el jugo de limón, el vinagre y la sal yodada.
3. Lavar, filetear y sancochar la molleja.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el tomate y los ajos. Agregar la molleja cocida; soasar. Luego, sazonar con pimienta, comino y sal yodada. Revolver.
5. Servir la ensalada de pallares verdes con el piqueo de molleja, el arroz graneado, la lechuga y la palta.

22

# ARROZ CHAUFA CON ESPÁRRAGOS



APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
828 kcal

Proteínas  
40,6 g

Hierro  
4,0 mg

Retinol  
0,6 ug

Zinc  
4,4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# ARROZ CHAUFÁ CON ESPÁRRAGOS



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  de taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de pollo
- 4 *hot dog*
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$  atado de cebolla china
- 2 cucharadas de sillao
- $\frac{1}{3}$  taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de kión
- 1 atado de espárragos
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Granear el arroz. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal el pollo, el *hot dog*, y el huevo batido. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ajo, el kión y el sillao; agregar el pollo, el *hot dog*, el huevo picado y la cebolla china. Luego, agregar el arroz graneado; mezclar.
4. Lavar los espárragos, pelar y cocinar al vapor por 15 minutos. Escurrir y adicionar sal yodada.
5. Servir el arroz chaufa acompañado de ensalada de espárragos.

23

# PESCADO AL VAPOR

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
766 kcal

Proteínas  
39,3 g

Hierro  
2,5 mg

Retinol  
3,8 ug

Zinc  
1,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PESCADO AL VAPOR



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de pescado
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de kión
- 1 rama de perejil
- 1 limón
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada y pimienta al gusto

## Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar la papa.
2. Lavar el pescado, filetear y condimentarlo con kión, ajos, pimienta y sal yodada. Cocinar al vapor y adicionar perejil.
3. Servir el pescado al vapor acompañado de papa sancochada, arroz graneado y ensalada de lechuga, tomate y limón.

24

# CAUSA DE GARBANZOS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
848 kcal

Proteínas  
21,9 g

Hierro  
6,5 mg

Retinol  
47,2 ug

Zinc  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# CAUSA DE GARBANZOS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de papa amarilla
- ¼ kg de garbanzo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 limones
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 choclo
- 4 aceitunas
- 1 lechuga
- 2 cebollas
- 2 huevos
- 1 ají amarillo entero
- Perejil, pimienta y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la papa, pelar y prensar, hasta formar puré. Reservar.
2. Remojar los garbanzos un día antes de la preparación.
3. Sancochar los garbanzos, pelar y licuar; mezclar con la papa y amasar; condimentar con sal yodada, pimienta, jugo de limón, ají amarillo molido y aceite vegetal. Formar la causa.
4. Cortar la cebolla y ají amarillo a la Juliana, agregar jugo de limón, pimienta, sal yodada, perejil y aceite vegetal; mezclar.
5. Servir la causa de garbanzos acompañada con arroz graneado, lechuga, huevo sancochado, choclo, aceitunas y ensalada criolla.

25

# PESCADO EN SALSA DE AJO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
1058 kcal

Proteínas  
45,8 g

Hierro  
5,3 mg

Retinol  
99,9 ug

Zinc  
2,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PESCADO EN SALSA DE AJO



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de pescado
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$  taza de pan rallado
- 1 taza de caldo de pescado
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal
- 1 pepinillo
- 1 tomate
- 1 taza de brócoli
- $\frac{1}{2}$  atado de espárragos
- Sal yodada y pimienta al gusto

## Preparación

1. Freír en mantequilla los ajos cortados en láminas. Cuando se tornen transparentes, agregar harina de trigo y caldo de pescado, revolviendo para que no se formen grumos. Finalmente, agregar sal yodada y pimienta al gusto.
2. Condimentar el pescado con sal yodada y pimienta; pasar por pan rallado, huevo batido y freír.
3. Servirlos el pescado frito bañado con salsa de ajos, arroz graneado y ensalada de verduras.

# BIBLIOGRAFÍA

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 PUBLIARTIGRAF**

Jr. Ica 288 Of. A – Lima

Telf. 986742487

Noviembre, 2014

ISBN: 978-612-310-045-2



**Lima, 2014**



**Instituto Nacional de Salud**  
**Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú**  
**Teléfonos: (511) 748-0000 / 748-1111**  
**Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)**  
**Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)**