



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

JUNÍN



2014





PERÚ

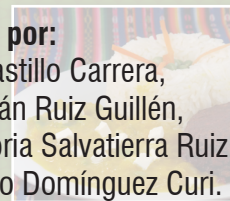
Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

JUNÍN



Elaborado por:

Antonio Castillo Carrera,
Axel Germán Ruiz Guillén,
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 Junín / elaborado por Antonio Castillo Carrera; Axel German Ruiz Guillen; 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. Castillo Carrera, Antonio
- II. Ruiz Guillen, Axel German
- 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

Silvia Rosario Villegas Lazo

Wilder Ayala Martínez

Mylsa Machado Chamorro

Medalith Apolinario Carrión

Magno Jara Ludeña

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud Junín

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Junín.

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-046-9

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16376

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

© Instituto Nacional de Salud, 2014

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. Puchero de pollo con pushpo
2. Chuño pase con hígado frito
3. Locro con hamburguesa de lenteja
4. Alwish lulo de corazón
5. Tallarines con qapchi y pota broaster
6. Segundo de trigo con pescado y oca
7. Papa rellena con hígado, y salpicón a la rusa
8. Tallarines rojos con pescado
9. Guiso de habas con picadillo de carne
10. Arroz entomatado con pota
11. Pollo colorado en salsa de maní con hígado
12. Escabeche de pescado con oca
13. Arvejas verdes con tortilla de hígado
14. Segundo de quinua con tacu tacu
15. Tallarines a la huancaína con mollejititas al sillao
16. Frijoles rojos con ensalada fresca de palta
17. Patita con maní en primavera
18. Mondonguito de pota a la italiana
19. Garbanzos con acelga y rebosado de coliflor
20. Pollo a la pachamanca
21. Puré de espinaca con asado de pejerrey
22. Olluquito con charqui a la jardinera
23. Trucha al ajo con lentejitas
24. Hamburguesa de pescado con arroz
25. Cau cau de pota

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 Junín 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 Junín 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 Junín 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^{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 Junín. 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

PUCHERO DE POLLO CON PUSHPO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
766 kcal

Proteínas
35,6 g

Hierro
9,7 mg

Retinol
465,5 ug

Zinc
2,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PUCHERO DE POLLO CON PUSHPO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de pechuga de pollo
- ¼ kg habas secas con cáscara
- 1 cabeza de col chica
- ⅓ taza de arvejas frescas
- ½ zanahoria
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- ⅓ taza de aceite
- Sal yodada a gusto

Preparación

1. Tostar y luego remojar en agua las habas la noche anterior.
2. Sancochar las habas con orégano y sal.
3. Para guiso: freír en aceite la cebolla, ajos y el ají especial. Luego añadir el pollo en cuadrados junto con las arvejas frescas, la zanahoria y el agua.
4. Cuando está por finalizar el guiso, lavar y echar las hojas de col y la sal a gusto.
5. Servir acompañado del pushpo (habas).

2

CHUÑO PASE CON HÍGADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
880 kcal

Proteínas
34,3 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
8495,3 ug

Zinc
5,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHUÑO PASE CON HÍGADO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de hígado de res
- 200 g de chuño negro
- 1 molde pequeño de requesón
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates
- Un trozo mediano de pimiento
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de aceite
- 2 cucharadas de sillao
- Comino, pimienta, sal yodada a gusto
- 4 hojas de lechuga

Preparación

1. Remojar el chuño negro la noche anterior a la preparación.
2. Preparar un aderezo en aceite de cebolla picada y ajos molido, agregar el chuño en cuadraditos y dejar cocinar con agua. Una vez cocinado el chuño incorporar el requesón rayado.
3. Lavar y filetear el hígado. Sazonar con ajos, vinagre, sillao y proceder a freír.
4. Licuar 2 tomates con un trozo de pimiento, hervirlo por 3 minutos y mezclar con el arroz cocido.
5. Servir acompañado de hígado frito y arroz.

3

LOCRO CON HAMBURGUESA DE LENTEJA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
841 kcal

Proteínas
29,6 g

Hierro
5,4 mg

Retinol
40,4 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

LOCRO CON HAMBURGUESA DE LENTEJA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg zapallo macre
- 200 g de lentejas
- 2 cucharas aji amarillo molido
- 3 diente de ajo
- 3 cebollas chinas con cola
- 1 cebolla grande
- ½ taza de aceite
- ½ lata chica de leche evaporada
- 4 tajadas de queso
- ½ taza de habas frescas
- 2 ramas de huacatay
- 2 huevos de gallina
- Sal yodada a gusto

Preparación

1. Preparar el aderezo del locro con ajos, cebolla y aji amarillo. Adicionar las habas frescas sin cáscara y el zapallo, previamente lavado y cortado en cuadrados.
2. Añadir 1 ½ taza de agua y dejar cocinar. Finalizar agregando la leche, el queso en cuadraditos, el huacatay y sal al gusto.
3. Para hamburguesa: lavar y sancochar la lenteja. Una vez lista, escurrir, triturar hasta formar masa, añadir los huevos, cebolla china, orégano y sal. Formar la hamburguesa y freír.

4

ALWISH LULO DE CORAZÓN

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
31,5 g

Hierro
4,8 mg

Retinol
357,4 ug

Zinc
7,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ALWISH LULO DE CORAZÓN



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ¼ kg arvejas secas enteras
- 250 g de corazón de pollo
- 3 cucharas de ají especial molido
- 3 dientes de ajo
- ⅓ taza de aceite
- 1 cabeza de cebolla chica
- 1 zanahoria chica
- 6 hojas de espinaca
- 1 limón

Preparación

1. Remojar las arvejas la noche anterior a la preparación.
2. Hacer el guiso friendo en aceite, la cebolla en cuadrados, el ajo molido, el ají especial. Agregar las arvejas y el agua. Luego agregar los corazones de pollo.
3. Servir acompañado de arroz graneado y ensalada fresca (espinaca, zanahoria y limón).

5

TALLARINES CON QAPCHI Y POTA BROASTER

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
705 kcal

Proteínas
35,6 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
414,7 ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TALLARINES CON QAPCHI Y POTA BROASTER



Ingredientes

- 1 paquete de fideo tallarín
- ½ kilo de pota
- 1 cuchara de cebolla picada
- 1 atado de huacatay
- 80 g de queso fresco
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 zanahoria grande
- 1 tomate grande
- 1 cuchara de ají amarillo
- 1 huevo
- Sal yodada al gusto
- 4 cucharas de harina y chuño
- 1 cucharita de mostaza

Preparación

1. Lavar, limpiar, cortar la pota. Remojarlo en agua caliente por 5 minutos, cortar en trozos largo.
2. En otra olla hacer el aderezo de la pota, mezclando mostaza, sillao, ají amarillo, sal, huevo. Apanarlo con harina, maicena y freír.
3. Para el qapchi licuar la cebolla sofrita en cuadraditos, con el queso, la leche y el huacatay.
4. Servir acompañado con los tallarines al dente, la pota broaster la ensalada (zanahoria, tomate).

6

SEGUNDO DE TRIGO CON PESCADO Y OCA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
856 kcal

Proteínas
37,7 g

Hierro
8,5 mg

Retinol
55,8 ug

Zinc
0,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SEGUNDO DE TRIGO CON PESCADO Y OCA



Ingredientes

- 2 tazas de trigo pelado
- ½ kg de pescado jurel fileteado
- 1 cabeza de cebolla
- 3 cucharas de ají colorado
- ½ kg de oca
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 rama de huacatay y hierba buena
- 3 dientes de ajo
- 1 puñado de arvejas frescas
- 1 limón
- 1 tomate
- ¼ de 1 unid. de pepino
- Sal yodada agosto

Preparación

1. Remojar el trigo la noche anterior al preparado, para luego sancocharla.
2. Hacer el guiso friendo en aceite, el ajo molido, la cebolla en cuadraditos, el ají colorado. Luego agregar el trigo, las arvejas frescas, agua, sal y cocinar. Finalizando la cocción se agrega el huacatay y hierbabuena picada.
3. Servir acompañado de pescado frito, ocas sancochadas y ensalada de pepino y tomate.

7

PAPA RELLENA CON HÍGADO, Y SALPICÓN A LA RUSA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
34,1 g

Hierro
8,7 mg

Retinol
3825,7 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PAPA RELLENA CON HÍGADO, Y SALPICÓN A LA RUSA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 250 g de papa blanca
- 250 g de papa huairo
- 5 hígados de pollo
- 250 g de pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 2 betarragas medianas
- 1 zanahoria chica
- 4 cucharadas harina
- ½ taza de aceite
- 1 limón
- 5 dientes de ajo
- Perejil, sal yodada, ají panca molido, comino y sillao

Preparación

1. Lavar las papas, sancocharla, pelarla, prensarla y sazonarla con sal. Aparte, preparar un aderezo con aceite, cebolla y tomate en cuadrados, ají panca y el hígado picado, luego añadir sillao, comino y pimienta.
2. Formar moldes de papa rellena con las manos, en el centro de la papa colocar el relleno, darle forma enharinar y freír.
3. Para el salpicón, sancochar la betarraga, las zanahorias en cuadrados, vainitas. Aparte sancochar el pollo y deshilarlo. Mezclar y añadir limón, sal y aceite
4. Servir acompañado de arroz graneado.

8

TALLARINES ROJOS CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
689 kcal

Proteínas
32,8 g

Hierro
9,3 mg

Retinol
499,8 ug

Zinc
1,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TALLARINES ROJOS CON PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de fideo tallarin
- ½ kg de pescado jurel
- 2 tomates
- 2 cucharas de ají colorado
- 1 zanahoria chica
- 1 puñado de arvejas
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- Hongos, laurel, perejil, sal yodada al gusto
- 4 cabezas de rabanito
- 1 tajada pequeña de cabeza de brócoli
- 1 limón

Preparación

1. Limpiar, lavar el pescado, cortar en trozos medianos y sazonar con sal, ajo y freír.
2. Para el guiso: freír en aceite, los tomates y las cebollas cortadas en cuadraditos y ají especial, luego añadir la zanahoria en cuadraditos, las arvejas frescas, el hongo y el laurel.
3. Servir el pescado frito con los tallarines sancochados, revueltos con ensalada de brócoli, rabanito y limón.

9

GUISO DE HABAS CON PICADILLO DE CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
768 kcal

Proteínas
37,8 g

Hierro
9,0 mg

Retinol
33,1 ug

Zinc
6,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

QUIISO DE HABAS CON PICADILLO DE CARNE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de habas secas sin cáscara
- ¼ kg de carne res
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 4 hojas de lechuga
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ⅓ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, sillao, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Remojar las habas la noche anterior a la preparación.
2. Freír la cebolla en cuadraditos, el ajo picado, el ají colorado, incorporar las habas, dejar cocinar en el aderezo con un poco de agua.
3. Freír la carne picada en tiras con sillao, comino y pimienta.
4. Servir acompañado del picadillo, arroz graneado y ensalada fresca (lechuga limón y tomate).

10

ARROZ ENTOMATADO CON POTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
33,7 g

Hierro
2,6 mg

Retinol
1320,7 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARROZ ENTOMATADO CON POTA



Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ¾ taza de arroz
- ½ de taza de arvejas frescas
- ½ pimiento mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 choclo mediano desgranado
- 1 limón
- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates
- ⅓ taza de aceite vegetal, ajos, pimienta, culantro y sal yodada
- 4 hojas de lechuga

Preparación

1. Sancochar las arvejas frescas, la zanahoria en cuadrados y el choclo desgranado.
2. Licuar los tomates y el pimiento.
3. Lavar la pota, quitar su tela superior, cortar en trozos y hervir por 3 minutos, no más, sino se pone duro. Luego freír con ajo y sal.
4. Para arroz entomatado: licuar los tomates y el pimiento, luego hervir por 5 min y mezclar con arroz, culantro y verduras ya sancochadas.
5. Servir con la pota guisada, la lechuga y ensalada criolla (cebolla, lechuga y limón).

11

POLLO COLORADO EN SALSA DE MANÍ CON HÍGADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
855 kcal

Proteínas
37,9 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
2805,8 ug

Zinc
4,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

POLLO COLORADO EN SALSA DE MANÍ CON HÍGADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 350 g de pollo
- 3 hígados de pollo
- 4 papas medianas
- 100 g de maní
- 4 unid. de ajo
- 70 g de ají colorado molido
- 1 cuchara de ajo molido
- 1 cebolla grande
- ⅓ taza de aceite
- 1 cucharita palillo molido
- Comino, pimienta, sal yodada, perejil al gusto
- 1 zanahoria chica
- 1 trozo pequeño de cabeza de brócoli

Preparación

1. Lavar los hígados de pollo y licuarlos.
2. Hacer el aderezo con aceite, ajos, cebolla en cuadrados y el ají colorado, luego agregar el maní molido, si se seca agregar un poco de agua hervida. Luego, agregar el pollo y el hígado licuado y dejar cocinar.
3. Lavar y sancochar las papas enteras en olla aparte. Luego pelarlas y agregar al guiso.
4. Para el arroz aderezar con ajos, sal y palillo.
5. Servir acompañado del arroz, perejil y ensalada de zanahoria y brócoli.

12

ESCABECHE DE PESCADO CON OCA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
737 kcal

Proteínas
29,2 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
626,9 ug

Zinc
1,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ESCABECHE DE PESCADO CON OCA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de oca
- ½ kg de jurel filete
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharas de ají colorado
- ½ taza de aceite vegetal
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 zanahoria
- 4 hojas de espinaca
- 4 cabecitas de rabanito
- 1 limón
- Vinagre y sal yodada al gusto

Preparación

1. Freír el ají colorado molido y el ajo; agregar 2 cucharas de vinagre. Poner las zanahorias en tiras y la cebolla en tiras. Cocinar.
2. Sancochar las ocas.
3. Limpiar, lavar y sazonar el pescado con ajo, sal y apanar con harina, luego proceder a freír. Seguidamente, añadir al guiso.
4. Servir acompañado de arroz graneado, ocas y ensalada fresca (espinaca, rabanito).

13

ARVEJAS VERDES CON TORTILLA DE HÍGADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
896 kcal

Proteínas
35,5 g

Hierro
9,2 mg

Retinol
3430,1 ug

Zinc
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARVEJAS VERDES CON TORTILLA DE HÍGADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 250 g de arvejas
- 4 hígados de hígado de pollo
- 1 cebolla grande
- 1 tomate grande
- 1 cucharada aji especial
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina
- ½ pimienta mediana
- 4 hojas de lechuga
- Orégano seco y perejil a gusto
- ½ taza de aceite

Preparación

1. Dejar remojar la arveja la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo friendo la cebolla en cuadrados, los ajos y el aji especial. Agregar las arvejas con un poco de agua y dejar cocinar.
3. Para la tortilla, lavar y hervir el hígado y reservarlo. Luego mezclar los huevos, la harina, el pimienta, la lechuga, el orégano y la sal. Incorporar el hígado picado en cuadraditos y freír.
4. Servir acompañado de arroz graneado a gusto y ensalada criolla (cebolla, tomate y perejil).

14

SEGUNDO DE QUINUA CON TACU TACU

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
720 kcal

Proteínas
26,5 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
357,7 ug

Zinc
3,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SEGUNDO DE QUINUA CON TACU TACU



Ingredientes

- 1 taza colmada de arroz
- 200 g de frijol canario
- 8 cucharadas colmadas de quinua
- 2 unid. de huevos
- 2 tajadas de queso fresco
- $\frac{1}{3}$ taza de leche evaporada
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo
- 4 hojas de espinaca
- 1 tomate
- Sal yodada a gusto

Preparación

1. Lavar la quinua y poner a hervir hasta que dé el primer hervor. Luego escurrir.
2. Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla picada y los ajos. Agregar la quinua con un poco de agua hervida, cocinar. Luego agregar el queso en cuadrados y la leche con orégano al gusto.
3. Para tacu tacu: mezclar el arroz ya cocido y frijol cocidos con 2 huevos, formando 4 masas de tacu tacu compactas.
4. Acompañar con ensalada de espinaca y tomate.

15

TALLARINES A LA HUANCAÍNA CON MOLLEJITAS AL SILLAO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
654 kcal

Proteínas
31,7 g

Hierro
8,1 mg

Retinol
76,6 ug

Zinc
2,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TALLARINES A LA HUANCAÍNA CON MOLLEJITAS AL SILLAO



Ingredientes

- ½ kg de fideos tallarín
- ½ kg de mollejas de pollo
- ½ taza de leche evaporada
- 80 g de queso
- 2 ají amarillo entero
- ⅓ taza de aceite
- 3 cucharas de sillao
- 1 tomate
- 1 cebolla chica
- 4 hojas de lechuga
- Sal yodada a gusto

Preparación

1. Lavar y limpiar las mollejas de pollo, cortarlas, sancocharlas por 15 minutos y luego freírlas con aceite, sillao, ajo, cebollas y tomates en tiras.
2. Para salsa huancaína: lavar y quitar las pepas del ají amarillo. Hervir en agua y azúcar, luego freírlas. Hechar a la licuadora, el queso, la leche, el aceite y la sal.
3. Servir junto con los tallarines, las mollejita y la lechuga.

16

FRIJOLES ROJOS CON ENSALADA FRESCA DE PALTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
769 kcal

Proteínas
23,4 g

Hierro
6,7 mg

Retinol
353,1 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

FRIJOLES ROJOS CON ENSALADA FRESCA DE PALTA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg de frejol rojo
- 2 dientes de ajo
- Ají colorado molido
- 1 zanahoria mediana
- ⅓ taza de aceite
- 1 limón
- 1 cebolla mediana
- 6 hojas de lechuga
- 1 tomate mediano
- 1 palta
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Dejar reposar en agua los frijoles la noche anterior.
2. Hacer un aderezo con aceite cebolla en cuadrados, ajo molido y ají colorado. Luego, incorporar los frijoles añadiendo un poco de agua y sal. Dejar cocinar. Para finalizar, agregar orégano.
3. Acompañar el plato con arroz graneado, palta, lechuga, tomate y limón.

17

PATITA CON MANÍ EN PRIMAVERA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
825 kcal

Proteínas
36,8 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
301,6 ug

Zinc
3,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PATITA CON MANÍ EN PRIMAVERA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pata de res
- 4 unid. de papa blanca
- 2 cucharas de ají colorado
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 4 ramas de perejil
- 5 cucharas de maní tostado y molido
- 1 zanahoria chica
- ⅓ taza de aceite vegetal
- ½ taza de arvejas frescas
- Pimienta comino y sal yodada a gusto
- 1 tomate

Preparación

1. Preparar el arroz con palillo, zanahoria en cuadraditos y arvejas frescas.
2. Lavar la pata de res, cocinar con sal yodada luego deshuesar y cortar.
3. Freír la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, los ajos molidos y el ají especial.
4. Agrega la pata de res sancochada, la papa en cubos, el maní y agua. Deja que cocine unos minutos y agrega sal yodada.
5. Sirve la preparación con el arroz graneado, ensalada de tomate y esparcir perejil picado finamente en el guiso.

18

MONDONGUITO DE POTA A LA ITALIANA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
30,7 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
376,4 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

MONDONGUITO DE POTA A LA ITALIANA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de pota
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria chica
- 1 puñado de arveja fresca sin vaina
- ½ taza de aceite
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- ¼ atado de espinaca
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar la pota, cortar y pasar por agua con sal.
2. Freír la papa blanca y reservar.
3. Para guiso: freír en aceite el ajo, cebolla y ají amarillo, añadir la arveja fresca, ají amarillo y zanahoria en tiras luego agregar la pota. Hervir por 20 minutos aprox.
4. Para servir, mezclar con las papas fritas. Acompañar con arroz graneado y ensalada fresca (espinaca y tomate).

19

GARBANZOS CON ACELGA Y REBOZADO DE COLIFLOR

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
24,5 g

Hierro
7,4 mg

Retinol
494,9 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

GARBANZOS CON ACELGA Y REBOZADO DE COLIFLOR



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ atado chico de acelga
- 2 cucharas de ají colorado
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- ⅓ de cabeza de coliflor
- 1 zanahoria mediana
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 unid de huevos
- 250 g de garbanzos
- 1 tomate
- 1 caigua
- 1 limón

Preparación

1. Remojar en agua los garbanzos la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo con ají especial, cebolla y ajos. Añadir los garbanzos previamente escurridos con un poco de agua. Dejar cocinar. Finalizar agregando las acelgas.
3. Lavar y sancochar la coliflor previamente cortada en porciones. Pasar por el huevo batido con sal y freír.
4. Servir con arroz graneado, la coliflor arrebozada y ensalada (tomate, caigua, zanahoria y limón).

20

POLLO A LA PACHAMANCA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
847 kcal

Proteínas
35,0 g

Hierro
7,1 mg

Retinol
32,4 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

POLLO A LA PACHAMANCA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 300 g de pollo entero
- ¼ kg habas secas
- 4 papas blancas chicas
- 1 choclo grande
- 100 g de hierbas para pachamanca (huacatay, hierbabuena, orégano, chincho) todo licuado
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- ⅓ taza de aceite
- 6 hojas de espinaca
- 4 cabezas de rabanito
- 1 limón

Preparación

1. Remojar las habas la noche anterior.
2. Preparar un aderezo friendo la cebolla y el ajo, incorporar las hierbas para pachamanca licuadas y añadir el pollo lavado previamente. Luego, agregar las papas y el choclo. Añadir agua y dejar hervir.
3. Hervir en una olla aparte las habas secas.
4. Servir el plato con arroz graneado, habas y ensalada fresca (limón, espinaca y rabanito).

21

PURÉ DE ESPINACA CON ASADO DE PEJERREY

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
33,5 g

Hierro
4,4 mg

Retinol
684,3 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PURÉ DE ESPINACA CON ASADO DE PEJERREY



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pejerrey
- ½ kg de papa blanca
- ½ lata chica de leche evaporada
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 zanahoria grande
- 10 hojas de espinaca
- 1 cucharada de margarina
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 hojas de laurel
- 4 cabezas de rabanito
- Sal yodada a gusto

Preparación

1. Para el asado: hacer un aderezo con tomate y cebolla en cuadraditos, agregar agua, laurel y zanahoria en corte circular. Antes de finalizar agregar el pejerrey.
2. Para el puré: lavar la espinaca y licuar. Lavar la papa, pelarla y triturlarla. Luego, mezclar con un aderezo de cebolla en cuadraditos, margarina, sal, leche evaporada y la espinaca licuada.
3. Servir acompañado de arroz graneado, y ensalada de rabanito y brócoli.

22

OLLUQUITO CON CHARQUI A LA JARDINERA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
756 kcal

Proteínas
31,3 g

Hierro
5,7 mg

Retinol
573,8 ug

Zinc
1,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

OLLUQUITO CON CHARQUI A LA JARDINERA



Ingredientes

- 1½ de arroz
- 150 g de carne seca (charqui)
- ½ kg de olluco
- 1 papa grande
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cebolla
- 1 tomate
- perejil a gusto
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají especial
- 1 caigua
- 1 limón
- Sal yodada a gusto

Preparación

1. Lavar el charqui con agua hervida y deshilarlo.
2. Hacer el aderezo con aceite, ajos molido, cebolla en cuadraditos, tomate y ají especial. Agregar el charqui, dejar cocer con agua, luego agregar el olluco y la papa previamente lavados y cortados en tiras delgadas y dejar hervir.
3. Servir acompañado del arroz a la jardinera, con ensalada fresca de caigua y limón.

23

TRUCHA AL AJO CON LENTEJITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
813 kcal

Proteínas
32,6 g

Hierro
6,7 mg

Retinol
357,6 ug

Zinc
4,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TRUCHA AL AJO CON LENTEJITAS



Ingredientes

- 1 ½ de arroz
- 1 trucha mediana (250 g)
- 250 g de lentejas
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharas ají especial
- ⅓ taza de aceite
- 6 cabezas de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón
- 1 tomate
- 4 cabezas de rabanito
- Orégano seco y sal yodada al gusto

Preparación

1. Dejar remojar la lenteja la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo friendo en aceite la cebolla en cuadrados, los ajos y el ají especial. Agregar las lentejas con un poco de agua. Dejar cocinar.
3. Para la trucha al ajo: lavar la trucha cortar en 4 partes, aderezar con ajos molido y sal. Luego, proceder a freír en aceite.
4. Servir acompañado de arroz graneado a gusto y ensalada fresca (rabanito, zanahoria, tomate y limón).

24

HAMBURGUESA DE PESCADO CON ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
867 kcal

Proteínas
35,8 g

Hierro
5,9 mg

Retinol
21,1 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

HAMBURGUESA DE PESCADO CON ARROZ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pescado jurel
- 1 unid. de cebolla
- ½ kg de papa blanca
- 2 panes
- 2 huevos
- 3 ramas de perejil
- 3 dientes de ajo
- ½ taza de aceite
- 4 cucharadas de harina
- 1 tomate
- 6 hojas de lechuga
- 1 limón
- Sal yodada a gusto

Preparación

1. Lavar el pescado, sancochar por 5 minutos en agua con sal. Luego desmenuzar el pescado sacando las espinas y la piel.
2. Para la hamburguesa: mezclar la cebolla picada, el pescado desmenuzado, el pan remojado, perejil picado, el huevo crudo y sazonar con sal y comino.
3. Formar las hamburguesas, pasarlas por harina de trigo y freír.
4. Servir con arroz, papa sancochada y ensalada criolla (tomate, lechuga y limón).

25

CAU CAU DE POTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
729 kcal

Proteínas
29,2 g

Hierro
3,1 mg

Retinol
487,0 ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CAU CAU DE POTA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de pota
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca sin vaina
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo
- 1 ½ cucharada de ají amarillo molido
- 4 ramas de hierbabuena y perejil
- 4 cabezas de rabanito
- 1 limón
- 1 caigua
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, limpiar, cortar la pota, para luego remojarla en agua caliente por 5 minutos.
2. Hacer el aderezo con el aceite, el ajo molido, la cebolla en cuadrados y el ají amarillo. Agregar las arvejas, zanahoria, las papas cortadas en cuadrados, agua y dejar cocinar por 10 minutos.
3. Agregar la pota cortada en cuadrados, la sal y cocinar. Al finalizar agregar la hierbabuena y perejil.
4. Servir acompañado de arroz graneado y ensalada fresca de rabanito y caigua.

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: 978-612-310-046-9



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
Página web: www.ins.gob.pe