



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

MOQUEGUA



2017



PERÚ

Ministerio
de Salud

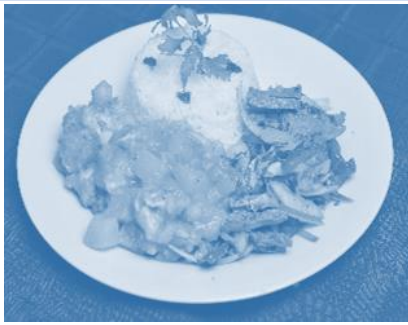
Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Elaborado por:
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz
Axel Germán Ruiz Guillen
César Hugo Domínguez Curi
Antonio Castillo Carrera

MOQUEGUA



2017

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra

Ministra

Silvia Ester Pessah Eljay

Vice Ministra de Salud Pública

Pablo Augusto Lavado Padilla

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio

Jefe Institucional

Álvaro Manuel Whitttembury

Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Nelly Mercedes Zavaleta Pimentel

Directora General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

Catalogo hecho por el Centro de Información y Documentación

Científica del INS

La Mejor Receta Moquegua / Elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, Axel Germán Ruiz Guillén, César Hugo Domínguez Curi, Antonio Castillo Carrera. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2017.
[56] p.: il.; 14.5 x 20.5 cm.

1. LIBROS DE COCINA. 2. CULINARIA. 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ

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

Equipo técnico responsable

Asesoría y asistencia técnica – La Mejor Receta

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

DEPRYDAN/CENAN/INS

Coordinación técnica regional

Lic. Ravilya Julia Minaya Yaulli

Lic. Faustina Antonieta Risco Esquen

Lic. Elena Quillahuaman Sucasaca,

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. Dirección Regional de Salud Moquegua.

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

Lic. Paola Patricia Guevara Valencia

Lic. Nely Olga Ramos Ramos

Encuesta de mercados

Elizabeth Marisol Cruz Paniura

Elaboración y presentación de las preparaciones

Emerenciana Quispe de Huaracha,

Leonor Angly Huaracha Quispe

Fotografía

Bengi Moisés Pancca Canaza

Revisión del documento

Mirko Luis Lázaro Serrano

Lucio Pepe Huamán Espino

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Corrección de textos

Daniel Cárdenas Rojas

ISBN: 978-612-310-111-4

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2017-06413

1ra. edición (junio, 2017)

Tiraje: 250 ejemplares

© **Ministerio de Salud. 2017**

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

Teléfono (511) 315-6600 - Página web: www.minsa.gob.pe

© **Instituto Nacional de Salud. 2017**

Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.

Teléfono (511) 748-1111

Correo electrónico: posmaster@ins.gob.pe - Página web: www.ins.gob.pe

Impreso por: SEGEARSAC – RUC 20549248102 – Calle Paulet N° 119 – San Martín de Prres – Lima - Perú

Se terminó e imprimir en junio 2017

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en: www.ins.gob.pe

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud

I Índice

II. Presentación

III. Metodología para elaboración de recetas regionales

IV. Preparaciones

1. Hígado guisado con puré de arracacha
2. Hígado saltado con frijoles
3. Riñón al vino con verduras
4. Chanfainita de bofe
5. Chaufa con mariscos (pota)
6. Papa rellena con corazón de pollo
7. Hígado apanado con puré de arveja
8. Seco de pescado
9. Picante de mariscos (pota)
10. Quinoa batida con sudado de bazo
11. Tallarines rojos con hígado de pollo

12. Tallarines rojos con hígado de pollo
13. Hamburguesa de bofe
14. Carne guisada con frijoles
15. Sudado de pescado
16. Estofado de riñón
17. Arroz verde con hígado frito
18. Pescado de frito con lenteja guisada
19. Carne con frijol al zapallo
20. Zarza de hígado con picante de calabaza
21. Pachamanca a la olla
22. Salpicón de pallares
23. Picadillo de bazo
24. Pepián de cuy
25. Croquetas de bazo con ensalada de lentejas
26. Escabeche de pescado con pallares

V. Bibliografía

PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta, y pregunta a la familia, las vecinas, amigas y vendedoras de mercados **¿qué cocinaré hoy?**, la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos. Sin embargo, en Moquegua 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 Moquegua el recetario regional nutritivo, económico y saludable el cual, incluye 25 recetas con precios de alimentos recogidos en los mercados locales de Moquegua y validadas con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos, esto con la finalidad de brindar a las familias nuevas opciones de platos nutritivos de bajo costo y con alimentos que están disponibles en los mercados locales de Moquegua.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de alimentos como:

- Carnes (res, pollo, cuy)
- Vísceras (riñón, bazo, hígado, bofe),
- Pescado (bonito)
- Mariscos (pota)
- Lácteos y derivados (leche, queso)
- Huevos (gallina)
- Menestras (frijoles, arveja seca, fresca, lentejas, pallares, habas)
- Tubérculos (arracacha, papa, camote)
- Cereales (choclo, mote, harina de trigo, fideo, quinua, arroz)
- Verduras (calabaza, lechuga, pepinillo, brócoli, cebolla, tomate, zanahoria, vainitas, pimiento, espinaca, etc.)

Que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

En este recetario encontrará preparaciones que contiene alimentos con alto contenido de hierro como: bazo, riñón, hígado, pulmón (bofe), sangrecita los cuales ayudarán a prevenir la anemia, principalmente de niños, adolescentes y gestantes.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, que contribuyan en mejorar el estado nutricional de la población de Moquegua.

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales se 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 residentes en la ciudad de Moquegua. 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

HÍGADO GUISADO CON PURÉ DE ARRACACHA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
786 kcal

Proteína
35,4 g

Hierro
14,6 mg

Retinol
8153,9 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

HÍGADO GUISADO CON PURÉ DE ARRACACHA

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - 1/2 kg de hígado de pollo
 - 1/2 kg de arracacha
 - 1 papa
 - ½ taza de leche evaporada
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 1 cebolla
 - 1 tomate
 - ¼ cabeza de brócoli
 - ¼ taza de arveja
 - 1 zanahoria
 - 4 dientes de ajos
 - 2 cucharadas de vinagre
- Pimienta, comino, perejil, orégano
y sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar, pelar, prensar la arracacha y la papa.
3. En una olla incorporar la arracacha y la papa, prensar, agregar leche, mantequilla y sal yodada, cocinar a fuego lento y mover un par de minutos hasta lograr la consistencia de puré.
4. Aparte hacer un aderezo con el aceite vegetal, el ajo, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, luego añadir el hígado cortado y sazonar con vinagre, pimienta, comino y sal yodada al gusto. Una vez cocido, adicionar perejil picado.
5. Servir el hígado guisado acompañado de puré de arracacha, arroz graneado y ensalada de brócoli, arveja y zanahoria.

2

HÍGADO SALTADO CON FRIJOLES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
772 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
11,8 mg

Retinol
3902,6

Zinc
5,4 mg



HÍGADO SALTADO CON FRIJOLES

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- ¼ kilo de hígado
 - ¼ kilo de frijol
 - 1 ½ taza de arroz
 - 1 tomate
 - ½ pimiento
 - 2 cebollas
 - 6 dientes de ajos
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 3 cucharadas de vinagre
- Perejil, orégano, sal yodada y comino al gusto

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla en cuadraditos, incorporar los frijoles cocidos, añadir el orégano y sazonar con sal yodada.
3. Aparte dorar en aceite vegetal, el hígado cortado en tiras largas, sazonadas con ajo, comino, vinagre y sal yodada, adicionar la cebolla, pimiento, tomates cortados en tiras largas, dejar cocinar, por ultimo agregar el perejil cortado finamente.
4. Servir el hígado saltado con frijoles y acompañados con arroz graneado.

3

RIÑÓN AL VINO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
675 kcal

Proteína
31,8 g

Hierro
11,5 mg

Retinol
1201,1

Zinc
4,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

RIÑÓN AL VINO



Ingredientes

- ½ kg de riñón
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- ¼ de cabeza brócoli
- 1 pimiento
- 1 limón
- 4 dientes de ajos
- ¼ taza de vino
- 4 cucharadas de aceite vegetal

Perejil, sal yodada y comino al gusto.

Preparación

1. Lavar los riñones, cortar en tiras delgadas y dejar reposar con sal yodada y jugo de limón, enjuagar con abundante agua.
2. Sancochar, pelar y partir las papas en rodajas, la zanahoria en tiras largas y el brócoli en bastones. Reservar
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla, los ajos y el tomate picados en cuadraditos, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, agregar los riñones y sofreír, luego añadir la cebolla, el pimiento, el tomate en tiras largas, sazonar con vino. Dar un hervor. Finalmente añadir perejil cortado finamente.
4. Servir el riñón al vino acompañado de arroz graneado, papas y verduras cocidas (zanahoria y brócoli).

4

CHANFAINITA DE BOFE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
770 kcal

Proteína
26,0 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
584,1 ug

Zinc
5,2 mg



CHANFAINITA DE BOFE



Ingredientes

- ½ kilo de bofe de res
- ½ kilo de papa
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kilo de maíz mote
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de ají colorado
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- 1 tomate
- 1/4 pepinillo
- 1 limón

Sal yodada, pimienta, comino, perejil, hierba buena, orégano al gusto.

Preparación

1. Sancochar el maíz mote previo remojo el día anterior a la preparación.
2. Lavar, pelar y picar las papas en cuadraditos
3. Cocinar el bofe con sal yodada, una vez cocido córtalo en cuadraditos, pequeños, separar el caldo de cocción. Reservar.
4. En una olla, con aceite vegetal dorar la cebolla picada en cuadritos, los ajos y el ají colorado, adicionar el bofe y sofreír, sazonar con comino, pimienta y sal yodada. Agregar el caldo del bofe, las papas cortadas en cuadraditos, hervir. Una vez concluida la preparación, incorporar hierba buena, perejil y orégano.
5. Servir la chanfaina con maíz mote sancochado, arroz graneado y ensalada de tomate, pepinillo y limón.

5

CHAUFA CON MARISCOS (POTA)

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteína
35,0 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
42,4 ug

Zinc
4,4 mg



Rinde 4
raciones

CHAUFA CON MARISCOS (POTA)



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz
 - $\frac{1}{2}$ kilo de pota
 - 2 huevos
 - 3 cucharadas de harina de trigo
 - 1 pimiento
 - 6 cabezas de cebollita china
 - $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
 - 3 dientes de ajos
 - Sal yodada
 - $\frac{1}{4}$ de cabeza de Brócoli,
 - $\frac{1}{2}$ taza de vainita
 - 1 limón
- Kion, pimienta y sillao al gusto

Preparación

1. Cocinar y granear el arroz
2. Lavar y cortar la pota en trozos pequeños, sazonarlos con sal yodada, ajo, pimienta, apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal caliente.
3. Batir los huevos y sazonarlos con sal yodada, freír por ambos lados y picarlos en cuadraditos.
4. Mezclar el arroz junto con la cebolla china, pimientos cortados en cuadraditos, agregar sillao y kion al gusto, incorporar la tortilla de huevo picada y la pota frita. Mezclar.
5. servir el arroz chaufa con mariscos (pota) acompañado de ensalada de vainita, brócoli y limón.

6

PAPA RELLENA CON CORAZÓN DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
694 kcal

Proteína
25,0 g

Hierro
13,0 mg

Retinol
98,5 ug

Zinc
2,9 mg



PAPA RELLENA CON CORAZÓN DE POLLO



Ingredientes

- ½ kilo de corazón de pollo
- ½ kilo de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas
- 2 huevos
- ½ taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 4 dientes de ajos
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 aceitunas
- 1 tomate
- 1 Limón
- Sal yodada, pimienta, comino y perejil al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y prensar la papa.
2. Sancochar el huevo y cortar en cuadraditos.
3. Freír en aceite vegetal, ajo y cebolla picada en cuadritos, agregar el corazón picado en cuadraditos, sofreír, sazonar con pimienta, comino vinagre y sal yodada al gusto, dejar cocer, luego incorporar el huevo y las aceitunas.
4. Enharinar las manos y tomar un poco de masa, extenderla y colocar una porción del aderezo, cerrar dándole una forma ovalada.
5. Pasar la papa rellena primero por harina y después por el huevo batido, freír en aceite vegetal caliente.
6. Servir la papa rellena con corazón acompañado de arroz graneado y ensalada criolla (tomate, cebolla, limón y perejil)

7

PURÉ DE ARVEJA CON HÍGADO APANADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
873 kcal

Proteína
36,9 g

Hierro
6,9 mg

Retinol
5714,56u

Zinc
6,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

HÍGADO APANADO CON PURÉ DE ARVEJA



Ingredientes

- ¼ kilo de hígado de res
- ¼ kilo de arveja seca
- 1 ½ taza de arroz
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 4 dientes de ajos
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 Limón

Sal yodada, comino, pimienta y perejil al gusto

Preparación

1. Sazonar el hígado con sal yodada, pimienta y comino, apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal
2. Sancochar las arvejas y luego prensarlas
3. Freír en aceite vegetal los ajos, incorporar la mantequilla, las arvejas prensadas, la leche evaporada y sal yodada al gusto. Batir.
4. Servir el hígado apanado con puré de arvejas, arroz graneado y ensalada de (tomate, zanahoria, limón, perejil).

8

SECO DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
763 kcal

Proteína
42,3 g

Hierro
4,8 mg

Retinol
1427,3 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

SECO DE PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de pescado
 - ½ kg de camote
 - 1 ½ taza de arroz
 - 1 cebolla
 - 1 ají amarillo
 - ¼ taza de arvejas
 - ½ taza de espinaca
 - ½ taza de culantro
 - 2 cucharadas de ají amarillo
 - 6 dientes de ajos
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 1/2 pepinillo
 - 1 zanahoria
 - 1 limón
- Culantro, ají amarillo fresco, sal yodada, pimienta y perejil al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y partir en rodajas los camotes.
2. Lavar, eviscerar y cortar en trozos el pescado.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo molido, luego agregar el pescado, la cebolla y el ají amarillo cortados en tiras largas, la zanahoria en rodajas y las arvejas; hervir, una vez cocido el pescado, incorporar el culantro, la espinaca licuada y sal yodada al gusto, dejar cocinar por unos minutos.
4. Servir el seco de pescado acompañado con camote sancochado en rodajas, arroz graneado y ensalada de pepinillo, perejil picado finamente y limón.

9

PICANTE DE MARISCOS (POTA)

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
713 kcal

Proteína
33,8 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
676,7 ug

Zinc
4,2 mg



Rinde 4
raciones

PICANTE DE MARISCOS (POTA)



Ingredientes

- ½ kilo de pota
- ½ kilo de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 ají amarillo
- 1 zanahoria
- ½ pimienta
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 5 dientes de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 tomates
- ¼ de cabeza de brócoli
- 1 limón

Culantro, sal yodada y pimienta al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Lavar, picar en cuadrados la pota y sancochar por 5 minutos. Reservar
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picados en cuadraditos, el ají amarillo y los ajos molidos, sazonar con pimienta y sal yodada al gusto; luego adicionar la papa picada en cuadraditos, las arvejas verdes y el pimienta. Una vez cocida la papa, añadir la pota cocida, continuar con la cocción unos minutos, por último agregar jugo de limón, ají amarillo en tiras y culantro picado finamente.
4. Servir el picante de mariscos (pota) acompañado de arroz graneado y ensalada de tomate, brócoli y zanahoria.

10

QUINUA BATIDA CON SUDADO DE BAZO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
792 kcal

Proteína
48,0 g

Hierro
45,5 mg

Retinol
227,8 ug

Zinc
6,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

QUINUA BATIDA CON SUDADO DE BAZO



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de quinua
- $\frac{1}{2}$ kilo de bazo
- $\frac{3}{4}$ taza de leche evaporada
- 4 tajadas de queso
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla
- 2 tomates
- $\frac{1}{2}$ pimiento
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- 2 cucharadas de vinagre
- Culantro, ají amarillo fresco, sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Lavar y sancochar la quinua, agregar la mantequilla, el queso, la leche y la sal yodada, batir.
2. Lavar, sancochar y picar el bazo en tiras largas, sazonar con sal yodada, comino, pimienta y vinagre. Reservar
3. Freír en aceite vegetal los ajos, agregar el bazo y sofreír. Seguidamente agregar el ají amarillo, la cebolla, el tomate y el pimiento en tiras largas, hervir, luego incorporar culantro finamente picado.
4. Servir el sudado de bazo acompañado con quinua batida.

11

TALLARIN ROJO CON HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
726 kcal

Proteína
39,2 g

Hierro
19,4 mg

Retinol
8374,8 ug

Zinc
6,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

TALLARÍN ROJO CON HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- ½ kilo de hígado de pollo
- ½ kilo de fideos tallarín
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimienta
- ¼ taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- ¼ cabeza de Brócoli
- 1 choclo
- 1 limón

Sal yodada, azúcar, comino, pimienta, hongos, laurel y perejil al gusto

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite, escurrir y reservar.
2. Licuar los tomates y el pimienta, rayar la zanahoria, picar la cebolla en cuadraditos y los ajos, reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos, luego agregar el hígado de pollo y sofreír, sazonar con pimienta, comino, hongos, laurel y sal yodada, seguidamente agregar los tomates y pimientos licuados y la zanahoria rayada. Hervir.
4. Una vez obtenido la preparación, incorporar una pizca de azúcar,
5. Servir los fideos con la salsa roja con hígado y ensalada de brócoli, choclo, limón, perejil.

12

HAMBURGUESA DE BOFE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
922 kcal

Proteína
41,3 g

Hierro
13,4 mg

Retinol
132,9 ug

Zinc
6,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

HAMBURGUESA DE BOFE



Ingredientes

- ½ kilo de pulmón de res
- ¼ kilo de camote
- 1 ½ taza de arroz
- ½ taza de avena
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 10 cabezas de cebolla china
- ½ pimiento
- 2 huevos
- ½ taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ taza de espinaca
- 1 limón
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar el camote.
2. Lavar y sancochar el bofe con sal yodada y ajos, una vez cocido cortarlo en cuadraditos bien pequeños.
3. En un recipiente mezclar la cebolla china y el pimiento cortado en cuadraditos pequeños, la avena, los huevos, agregar el bofe sancochado picado, sazonar con sal yodada, pimienta y comino, amasar, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal caliente.
4. Servir las hamburguesas de bofe acompañadas de arroz graneado, camote sancochado y ensalada de tomate, cebolla, espinaca y limón.

13

CARNE GUISADA CON FRIJOLES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

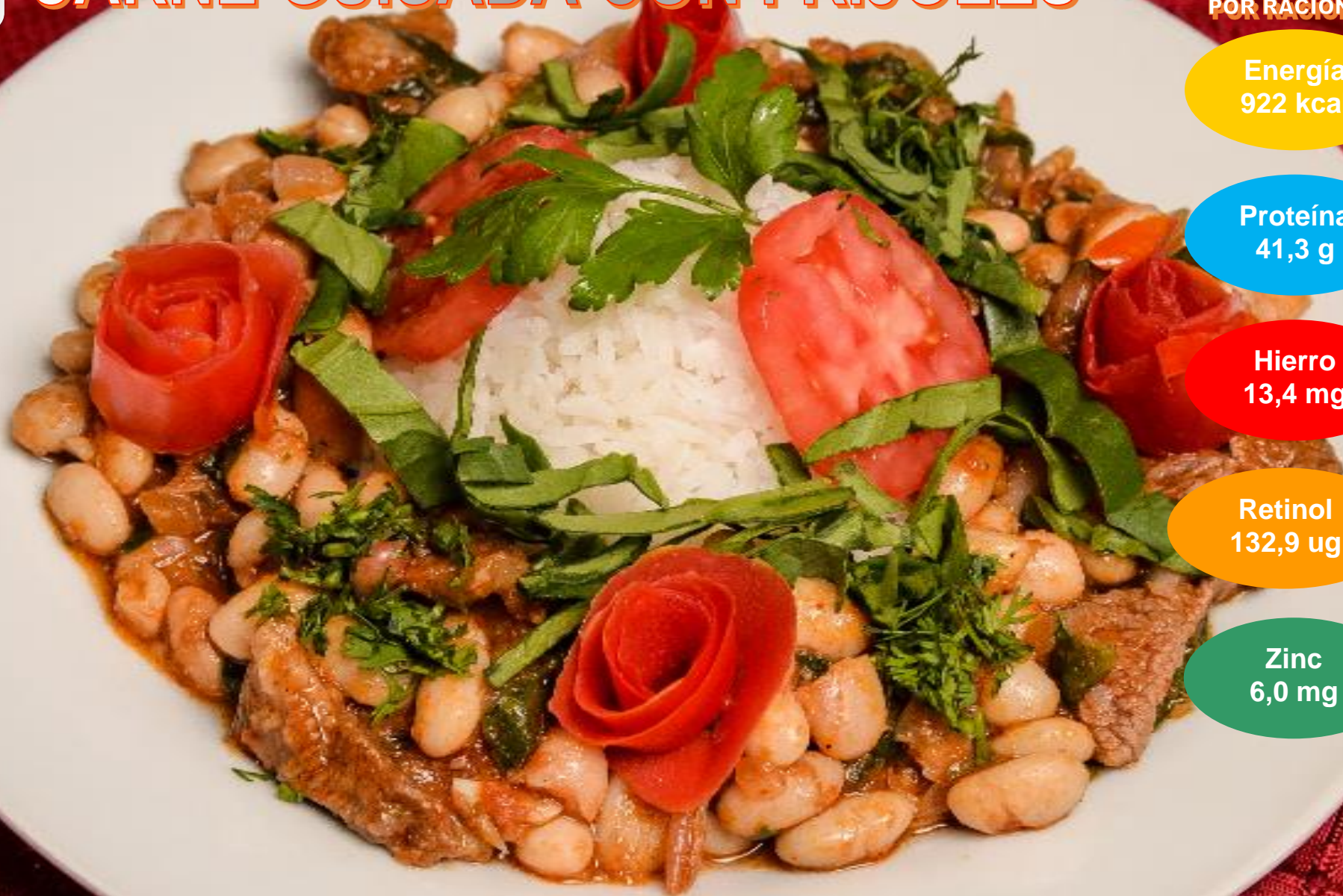
Energía
922 kcal

Proteína
41,3 g

Hierro
13,4 mg

Retinol
132,9 ug

Zinc
6,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

CARNE GUISADA CON FRIJOLES



Ingredientes

- ¼ kilo de carne
- ¼ kilo de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 2 tazas de espinacas
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajos
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 tomates
- 1 limón

Orégano, perejil, sal yodada, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Sancochar los frijoles hasta que estén suaves.
2. En una olla freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, los ajos y el ají colorado molido, adicionar la carne picada y sofreír, condimentar con comino, pimienta y sal yodada. Hervir. Una vez cocida la carne agregar los frijoles y la espinaca en tiras, dar un hervor y sazonar con orégano al gusto.
3. Servir la carne guisada acompañado con arroz graneado y ensalada de tomate con limón.

14

SUDADO DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
752,5 kcal

Proteína
41,4 g

Hierro
4,2 mg

Retinol
142,6 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

SUDADO DE PESCADO



Ingredientes

- ½ kilo de pescado
 - ½ kilo de camote
 - 1 ½ taza de arroz
 - 2 tomates
 - 1 pimiento
 - 2 cebollas
 - 1 naranja
 - 2 limones
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 4 dientes de ajos
 - 1/4 pepinillo
- Culantro, kion, pimienta y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y partir el camote, reservar
2. Lavar, filetear y cortar en trozos el pescado, reservar.
3. Hervir la cabeza de pescado con ajos, kion y sal yodada, reservar.
4. Dorar en aceite vegetal los ajos, agregar el pescado, sazonar con pimienta y sal yodada, adicionar el caldo de cabeza de pescado, los tomates, el pimiento y la cebolla en tiras largas. Hervir. Finalmente agregar el jugo de naranja, limón y culantro picado finamente.
5. Servir el sudado de pescado acompañado de arroz graneado, camote sancochado y ensalada de pepinillo.

15

ESTOFADO DE RIÑÓN

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
685 kcal

Proteína
31,3 g

Hierro
11,5 mg

Retinol
805,3 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

ESTOFADO DE RIÑÓN



Ingredientes

- ½ kg de riñón de res
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- ½ pimiento
- ¼ taza de vainitas
- ¼ taza de arvejas frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- 4 dientes de ajos
- Perejil, sal yodada, comino y pimienta al gusto.

Preparación

5. Lavar los riñones, cortarlos en trozos y dejar reposar con sal yodada y jugo de limón, enjuagar con abundante agua.
6. Dorar en aceite vegetal la cebolla, los ajos y el tomate picados en cuadraditos, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, agregar los riñones y sofreír. Seguidamente adicionar el pimiento y las vainitas picadas en tiras largas, la zanahoria en rodajas y la papa en mitades. Hervir. Una vez lista la preparación, adicionar perejil picado finamente.
7. Servir el estofado de riñón acompañado con arroz graneado.

16

ARROZ VERDE CON HÍGADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
846 kcal

Proteína
38,4 g

Hierro
10,6 mg

Retinol
10717,4

Zinc
7,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

ARROZ VERDE CON HÍGADO FRITO



Ingredientes

- ½ kilo de hígado de res
- 1 ¾ taza de arroz
- 1 choclo
- 1 cebolla
- 1/2 zanahoria
- ½ pimiento
- ¼ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- 4 hojas de lechuga
- ½ taza de culantro
- ½ taza de espinaca
- 2 tomates
- 1 limón

Sal yodada, comino y pimienta al gusto.

Preparación

1. Licuar el culantro y la espinaca previamente lavados, reservar.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla y los ajos picados en cuadraditos, añadir el arroz, la cantidad necesaria de agua, el culantro y la espinaca licuada, las arvejas verdes, el choclo desgranado y la zanahoria y pimiento picadas en cuadraditos, sazonar con sal yodada al gusto, dejar hervir y granear.
3. Condimentar el hígado con pimienta, comino, ajo molido y sal yodada, freír.
4. Servir el arroz verde acompañado con hígado frito y ensalada de lechuga, tomate, limón, perejil.

17

PESCADO FRITO CON LENTEJA GUISADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteína
38,0 g

Hierro
7,4 mg

Retinol
45,7 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PESCADO FRITO CON LENTEJA GUISADA

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- ¼ kg de pescado
- 1 taza de lentejas
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 5 dientes de ajos
- 1/3 taza de aceite vegetal
- ½ pepinillo
- 2 tomates
- 1 limón

Orégano, perejil, sal yodada y pimienta al gusto

Preparación

1. Sancochar las lentejas previamente remojadas el día anterior a la preparación.
2. Lavar, filetear y cortar en trozos el pescado, sazonar con ajo molido, pimienta, limón y sal yodada, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal caliente.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y los ajos picados en cuadraditos, sazonar con pimienta y comino, agregar la lenteja cocida y sal yodada al gusto. Hervir. Una vez cocida la preparación adicionar orégano.
4. Servir el guiso de lentejas acompañado con arroz graneado, pescado frito y ensalada de pepinillo, tomate, limón y perejil.

18

CARNE CON FRIJOL AL ZAPALLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteína
39,2 g

Hierro
10,5 mg

Retinol
174,6 ug

Zinc
6,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CARNE CON FRIJOL AL ZAPALLO

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- ¼ kg de carne
 - ¼ kg de frijol
 - 1 ½ taza de arroz
 - ¼ kg de zapallo
 - 1/8 kg de fideos
 - 1 cebolla
 - 4 cucharadas de aceite vegetal
 - 6 dientes de ajos
 - 1 taza de espinaca
 - 2 tomates
 - 1 limón
- Orégano, perejil, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojado el día anterior a la preparación. Reservar
2. Sancochar los fideos. Reservar
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y ajos picados en cuadraditos, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, agregar la carne picada y sofreír, seguidamente incorporar agua y zapallo en trozos. Hervir.
4. Una vez cocida la carne, adicionar el frijol cocido, dar un hervor, finalmente agregar los fideos cocidos y el orégano, mover.
5. Acompañar los frijoles con arroz graneado y ensalada de espinaca, tomate, perejil y limón.

19

ZARZA DE HÍGADO CON PICANTE DE CALABAZA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteína
39,2 g

Hierro
10,5 mg

Retinol
174,6 ug

Zinc
6,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

ZARZA DE HÍGADO CON PICANTE DE CALABAZA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- 1 kg de calabaza
- 3 cucharadas de ají colorado molido
- 2 tajadas de queso
- 5 dientes de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ kg de hígado de res
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón
- Perejil, pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y sancochar las papas.
2. Preparar el aderezo del picante, freír en aceite vegetal, el ají colorado molido y los ajos picados, sazonar con pimienta y comino, añadir la calabaza en trozos pequeños y sal yodada, agregar agua en cantidad necesaria para cocción, luego cuando ya esté cocido adicionar la papa sancochada aplastada, el queso en cuadraditos.
3. Sancochar el hígado cortarlo en tiras largas.
4. Cortar la cebolla y tomate en tiras largas, agregar el hígado cocido y sazonar con limón, perejil y sal yodada al gusto.
5. Servir la sarsa de hígado con picante de calabaza acompañado de arroz graneado.

20

PACHAMANCA A LA OLLA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
731 kcal

Proteína
44,3 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
269,0 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

PACHAMANCA A LA OLLA



Ingredientes

- ½ kilo de pollo
 - ½ kilo de camote
 - ½ kilo de papa
 - ½ kilo de habas
 - 4 unidades de choclos
 - 1 taza de chicha de jora
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 6 dientes de ajos
 - 2 tomates
 - 1 limón
 - 4 hojas de lechuga,
- Sal yodada, culantro, huacatay, perejil, comino, pimienta al gusto.

Preparación

1. Lavar y licuar el culantro, huacatay, perejil y los ajos previamente lavados, reservar.
2. Macerar el pollo la noche anterior a la preparación, con sal yodada, comino y pimienta al gusto, añadir el licuado anterior, aceite vegetal y chicha de jora.
3. En una olla colocar al fondo las papas, los camotes, seguido de las habas, los choclos, bien lavados, luego el pollo macerado, agregar la salsa preparada, tapar bien y cocinar a fuego lento.
4. Servir la pachamanca acompañada con ensalada de lechuga, tomate, limón.

21

SALPICÓN DE PALLARES CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
684 kcal

Proteína
40,2 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
64,9 ug

Zinc
5,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

SALPICÓN DE PALLARES CON CARNE



Ingredientes

- ¼ kg de carne
- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 cucharadas de vinagre
- ¼ taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- Perejil, orégano, comino, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los pallares previamente remojados la noche anterior a la preparación. Reservar
2. Cortar la cebolla en tiras largas y pasar por agua caliente. Reservar
3. Freir en aceite vegetal los ajos, luego incorpora la carne picada, sazonar con pimienta, comino y orégano. Hervir.
4. Una vez cocida la carne, añadir los pallares cocidos, la cebolla, los tomates en tiras largas, sal yodada, vinagre y perejil picado finamente.
5. Servir el salpicón de pallares con carne acompañado de arroz graneado.

22

PICADILLO DE BAZO

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

**Energía
682 kcal**

**Proteína
35,8 g**

**Hierro
38,9 mg**

**Retinol
702,4 ug**

**Zinc
4,8 mg**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

PICADILLO DE BAZO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kilo de papa
- ½ kilo de bazo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ¼ taza de arveja fresco
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 5 dientes de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1/2 pepinillo
- 2 tomates
- 1 limón

Orégano, perejil, sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar el bazo con sal yodada y picar en cuadraditos, separar el caldo de cocción.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají colorado molido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; incorporar el bofe picado y sofreír, seguidamente adicionar las papas picadas, la zanahoria cortada en cuadraditos, las arvejas y el caldo de cocción. Hervir.
3. Servir el picadillo de bazo acompañado con arroz graneado y ensalada de tomate, pepinillo, perejil y limón.

23 PEPIAN DE CUY

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
938 kcal

Proteína
39,2 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
421,5 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PEPIÁN DE CUY

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- 1 cuy
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ taza de harina de maíz molido
- 3 cucharadas de ají colorado
- 1 cebolla
- ½ taza de maní
- ½ de taza de aceite vegetal
- 6 dientes de ajos
- 1/2 pepinillo
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 limón

Perejil, pimienta, comino y sal yodada a gusto

Preparación

1. Trozar el cuy, pasarlo por harina de maíz y dorar en aceite vegetal.
2. Sancochar, pelar y partir las papas
3. Freír en aceite vegetal los ajos picados y el ají colorado molido, luego adicionar la cebolla en tiras largas, el comino y la pimienta. Agregar el cuy dorado y agua en cantidad necesaria. Hervir. Seguidamente añadir el maní molido, las papas sancochadas, dar un hervor y retirar del fuego.
4. Servir el pepián de cuy acompañado de arroz graneado y ensalada de pepinillo, tomate, zanahoria, perejil y limón.

24

CROQUETA DE BAZO CON ENSALADA DE LENTEJA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
925 kcal

Proteína
41,3 g

Hierro
27,2 mg

Retinol
471,5 ug

Zinc
6,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CROQUETA DE BAZO CON ENSALADA DE LENTEJA

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- ¼ kg de bazo de res
- ¼ kg de lentejas
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 palta
- 2 huevos
- 1 taza de pan molido
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ¼ de taza de aceite vegetal
- ½ pimiento
- 1 limón
- 1/2 zanahoria

Ajo, perejil, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar las lentejas, previamente remojadas la noche anterior a la preparación.
2. Sancochar el bazo con sal yodada y picar en cuadraditos.
3. Para preparar las croquetas, cortar el tomate y cebolla en cuadraditos, añadir el bazo, sazonar con sal yodada, pimienta y comino, incorporar los huevos, el pan molido, perejil picado, amasar hasta formar una masa compacta, formar las croquetas, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal caliente.
4. Para la ensalada, picar la cebolla, el pimiento, la zanahoria sancochada y palta en tiras largas, agregar las lentejas sancochadas sazonar con limón y sal yodada a gusto.
5. Servir las croquetas de bazo, acompañadas de la ensalada de lentejas y arroz graneado.

25

ESCABECHE DE PESCADO CON PALLARES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
938 kcal

Proteína
39,2 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
421,5 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

ESCABECHE DE PESCADO CON PALLARES

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- ¼ kg de pescado
 - ¼ kg de pallares
 - 1 ½ taza de arroz
 - 1 zanahoria
 - ¼ taza de arveja fresca
 - 1 cebolla
 - 1 ají amarillo
 - 2 cucharadas de ají amarillo molido
 - ¼ de taza de aceite vegetal
 - 2 cucharadas de vinagre
 - 2 cucharadas de harina de trigo
 - 1 limón
 - 6 dientes de ajos
 - ¼ pimienta
- Perejil, pimienta, sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los pallares, previamente remojados la noche anterior a la preparación.
2. Condimentar el pescado con limón, pimienta y sal yodada, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Sancochar la zanahoria y las arvejas.
4. Freír en aceite vegetal los ajos y el ají amarillo molido, luego adicionar las arvejas, la cebolla en gajos, el ají escabeche, pimienta y zanahoria a la juliana, dejar cocinar por unos minutos; luego agregar el pescado, los pallares, sazonar con pimienta, vinagre y sal yodada, hervir.
5. Servir el escabeche de pallares con pescado acompañado de arroz graneado.

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 papa, 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 requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002

Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de Segear s.a.c.
R.U.C. 20549248102
Calle Paulet 119 – San Martín de Porres - Lima
Telf: 7938114 - 951790848
Junio, 2017

ISBN: 978-612-310-111-4



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

Lima, 2017

