



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta* *Pasco*



2017



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

**Elaborado por:**

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

# *Pasco*



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 Whitembury

### Sub Jefe

## CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Nelly Mercedes Zavaleta Pimentel

### Directora General

Lucio Pepe Huamán Espino

### Director Ejecutivo

### Catalogo hecho por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

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

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

- I. Ruiz Guillén, Axel Germán
- II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- 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.

## Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

### Equipo técnico responsable

#### Asesoría y asistencia técnica – La Mejor Receta

Axel Germán Ruiz Guillén

DEPRYDAN/CENAN/INS

### Coordinación técnica regional

Percy León Otarola

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

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

Elar Jesús Inga Vera

Yianina Carbajal Zelada-Coordinadora Asuntos Sociales Municipalidad Distrital de Cerro de Pasco.

### Encuesta de mercados

Karina Elvira Castro León

### Elaboración y presentación de las preparaciones

Isabel Yenny Mucha Huertas.

María Catalina Angulo Reyes.

Jeni Maritza Gavino Calzada.

### Fotografía

Pedro Luis Corrales Canales

### 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: 978-612-310-112-1

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2017-06414

1ra. edición (mayo, 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](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud. 2017

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú. Teléfono (511) 748-1111

Correo electrónico: [posmaster@ins.gob.pe](mailto:posmaster@ins.gob.pe) Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Impreso por: SEGEAR SAC R.U.C. 20549248102

Calle Paulet N° 119 San Martín de Porres - Lima - Perú

Se terminó de imprimir en mayo de 2017

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en: [www.ins.gob.pe](http://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 Pescado frito con frijol batido                 | 13 Guiso de arvejas cerreñas          |
| 2 Cau cau   | 14 Guiso de habas con relleno         |
| 3 Riñón saltado                                   | 15 Sudado de trucha                   |
| 4 Carne saltada con arveja partida                | 16 Carne guisada con picante de trigo |
| 5 Anticuchos de corazón con fideos a la huancaína | 17 Hígado frito con chuño rebozado    |
| 6 Ñut'u de habas con trucha apanada               | 18 Picante de sangrecita              |
| 7 Caigua rellena con carne                        | 19 Picante de cuy                     |
| 8 Charquican                                      | 20 Chaufa de cebada y quinua          |
| 9 Pollo guisado con lenteja                       | 21 Pachamanca a la olla               |
| 10 La guapa de Huayllay                           | 22 Ajiaco de calabaza con huevo frito |
| 11 Chanfainita                                    | 23 Olluquito con charqui              |
| 12 Escabeche de pescado                           | 24 Patita con maní                    |
|   | 25 Tortilla de pota                   |

## **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 Cerro de Pasco 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 Pasco 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 Cerro de Pasco.

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

- Carnes (res, cordero, cerdo, alpaca, pollo, cuy).
- Vísceras (riñón, bazo, hígado, bofe, corazón, sangrecita, mondongo, pata).
- Pescados (jurel, trucha).
- Mariscos (pota).
- Lácteos y derivados (leche, queso).
- Huevos (gallina).
- Menestras (haba y arveja seca y fresca, frijoles y lentejas).
- Tubérculos (chuño, olluco, oca, yuca, papa, camote).
- Cereales (trigo, cebada, maíz, harina de trigo, fideo, quinua, arroz).
- Verduras (caigua, zapallo, calabaza, 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 contienen alimentos con alto contenido de hierro como: bazo, riñón, hígado, pulmón (bofe), sangrecita (relleno), jurel, carne de res, cordero, alpaca; 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; así mismo, contribuya en mejorar el estado nutricional de la población de Cerro de Pasco.

# 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;<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), 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 Cerro de Pasco. Los aspectos considerados en la validación fueron: la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción, 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.

---

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

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de energía para la población peruana. Lima: INS; 2012.

<sup>3</sup> 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

# PESCADO FRITO CON FRIJOL BATIDO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
872 kcal

Proteína  
35,6 g

Hierro  
7,7 mg

Retinol  
20,1 ug

Zinc  
3,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# PESCADO FRITO CON FRIJOL BATIDO



## Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
  - 1 taza de frijol.
  - ½ kilo de pescado jurel
  - ¼ taza de harina de trigo
  - ¼ taza de leche evaporada
  - 1/4 taza de aceite vegetal
  - 2 unidades de cebolla
  - 1 tomate
  - 2 dientes de ajo
- Sal yodada y pimienta al gusto

## Preparación

1. Remojar el día anterior y sancochar los frijoles.
2. Lavar y filetear el pescado.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal yodada; apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada y los ajos molidos; agrega el frijol cocido, condimentar con pimienta y sal yodada, hervir. Una vez listo saca del fuego, agregar leche evaporada, batir.
5. Servir el pescado frito con frijol batido y ensalada criolla.



2

# CAU CAU

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
748 kcal

Proteína  
32,4 g

Hierro  
3,4 mg

Retinol  
342,0 ug

Zinc  
3,7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# CAU CAU



## Ingredientes

- ½ kilo de mondongo
- 1 ½ taza de arroz
- ½ kilo de papa
- ¼ taza de zanahoria picada
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos picaditos

Hierba buena, palillo, perejil, sal yodada, pimienta y comino al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, y sancochar el mondongo con hierba buena, ajos y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadrados. Reservar
2. Aderezar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y los ajos molidos; condimentar con palillo, pimienta y comino; adicionar el mondongo picado; sofreír.
3. Seguidamente, adicionar la zanahoria en cuadraditos, las arvejas frescas, las papas picadas y el caldo. Hervir.
4. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

3

# RIÑÓN SALTADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
754 kcal

Proteína  
33,3 g

Hierro  
7,4 mg

Retinol  
381,0 ug

Zinc  
4,7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# RIÑÓN SALTADO



## Ingredientes

- 1/2 kg de riñón
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 ají amarillo
- ½ kg de papa blanca
- 2 cucharaditas de ajo

Sal yodada, pimienta, comino, vinagre tinto, sillao y limón al gusto.

## Preparación

1. Lavar y pelar la papa, luego freírla en aceite vegetal.
2. Lavar el riñón, remojarlo en agua y sal yodada por 30 minutos, cortarlo en tiras.
3. Freír los riñones en aceite vegetal, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír; hervir.
4. Una vez cocidos los riñones, agregar cebollas, tomates picados en gajos y ají amarillo cortado en tiras; saltear por unos minutos y rectificar el sabor con vinagre tinto, sillao y jugo de limón.
5. Servir el riñón saltado acompañado de papas fritas y arroz graneado.

4

# CARNE SALTADA CON ARVEJA PARTIDA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
787 kcal

Proteína  
36,9 g

Hierro  
4,9 mg

Retinol  
40,8 ug

Zinc  
3,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# CARNE SALTADA CON ARVEJA PARTIDA



## Ingredientes

- ¼ kg carne de alpaca
  - ¼ taza de arveja
  - 1 ½ taza de arroz
  - 2 cebollas
  - 1 tomate
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 1 ají amarillo
  - 1 cucharada de ají colorado molido
  - 2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino, limón, sillao y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar las arvejas secas, previamente remojadas la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y los ajos picados, adicionar las arvejas sancochadas y sal yodada al gusto. Hervir.
3. Freír en aceite vegetal el ají colorado y los ajos molidos, agregar la carne de alpaca cortada en trozos largos y sazonar con pimienta, comino y sal yodada. Agregar la cebolla, el tomate cortado en gajos, el ají amarillo cortados en tiras; saltear por unos minutos y rectificar el sabor con vinagre tinto, sillao y jugo de limón.
4. Servir la carne saltada acompañada de arvejas guisadas y arroz graneado.

5

# ANTICUCHOS DE CORAZÓN CON FIDEOS A LA HUANCAÍNA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
807 kcal

Proteína  
34,4 g

Hierro  
8,7 mg

Retinol  
49,0 ug

Zinc  
9,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
porciones

# ANTICUCHOS DE CORAZÓN CON FIDEOS A LA HUANCAÍNA



## Ingredientes

- ½ kg corazón de pollo
  - ½ kg fideo canuto
  - ½ taza de leche evaporada
  - ¼ de taza queso fresco
  - 1 ají amarillo fresco
  - 1 cucharada de ají panca molido
  - 1 cucharadita de ajo molido
  - 4 galletas de soda
  - 1/3 taza de aceite vegetal
- Sal yodada, vinagre, pimienta y comino al gusto

## Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite vegetal. Escurrir y reservar.
2. Lavar y cortar los corazones de pollo, macerar con ají panca, vinagre, ajo, pimienta, comino y sal yodada. Freír en aceite vegetal
3. Para la salsa, licuar el queso fresco con ají amarillo, leche evaporada, galletas, aceite vegetal y sal yodada. Reservar.
4. Mezclar los fideos con la salsa huancaína y acompañar con los corazones fritos en palos de anticucho.



6

# ÑUT'U DE HABAS CON TRUCHA APANADA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
860 kcal

Proteína  
36,7 g

Hierro  
10,6 mg

Retinol  
10,0 ug

Zinc  
1,7 mg



# ÑUT'U DE HABAS CON TRUCHA APANADA



## Ingredientes

- ½ kg de trucha
  - 1 ½ taza de arroz
  - 1 taza de habas secas
  - 1/2 taza de aceite vegetal
  - ¼ taza de harina de trigo
  - 1 huevo
  - ¼ taza de leche evaporada
  - 1 cebolla mediana
  - 1 tomate mediana
  - 1 cucharada de culantro
  - 1 ají amarillo entero
  - 2 dientes de ajos picaditos
- Sal yodada y pimienta a gusto

## Preparación

1. Sancochar las habas secas, previamente remojadas la noche anterior a la preparación.
2. Para el puré, pelar y estrujar las habas, adicionar aceite vegetal, leche evaporada y sal yodada. Reservar.
3. Lavar, filetear y condimentar la trucha con ajos, pimienta y sal yodada, pasar por harina de trigo, huevo batido y freír en aceite vegetal.
4. Servir el ñut'u de habas acompañado de trucha apanada, arroz graneado y ensalada criolla

7

# CAIGUA RELLENA CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
801 kcal

Proteína  
42,8 g

Hierro  
6,6 mg

Retinol  
18,9 ug

Zinc  
2,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# CAIGUA RELLENA CON CARNE



## Ingredientes

- 1/2 kg de carne molida de alpaca
- 1½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- 1 huevo
- 4 aceitunas
- 1 cucharada de pasas
- 1 cebolla mediana
- 4 caiguas
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 ajos

Pimienta, comino y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cortar la parte superior de las caiguas (tapa), limpiar, retirar las semillas. Reservar.
2. Para el relleno, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají colorado molido; adicionar la carne molida de alpaca, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; sofreír. Hervir. Una vez cocida la carne, agregar los huevos picados, las aceitunas y las pasas. Reservar
3. Rellenar las caiguas con la preparación anterior, colocar en una olla y cocer por quince minutos.
4. Servir la caigua rellena acompañada de arroz graneado y papa sancochada.

8

# CHARQUICAN

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
697 kcal

Proteína  
29,4 g

Hierro  
7,2 mg

Retinol  
71,2 ug

Zinc  
1,2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# CHARQUICAN



## Ingredientes

- 100 g carne seca (charqui)
  - 200 g mondongo
  - 1 ½ taza de maíz mote
  - ½ kg de papa huairo
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 2 cucharadas de ají colorado molido
  - 2 cucharadas de ají amarillo molido
  - 2 cebollas
  - 1 limón
  - 2 cucharaditas de ajo molido
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

## Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar las papas.
2. Remojar el día anterior, sancochar y deshilar el charqui.
3. Lavar, sancochar el mondongo y picarlo en tiras largas.
4. Dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado y el ají amarillo molido; sazonar con pimienta, comino y sal yodada; agregar el charqui, el mondongo y sofreír; hervir. Finalmente, añadir las papas sancochadas y rehogar.
5. Servir el charquicán acompañado de maíz mote sancochado y ensalada criolla.

9

# POLLO GUISADO CON LENTEJA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
795 kcal

Proteína  
37,4 g

Hierro  
5,9 mg

Retinol  
249,8 ug

Zinc  
5,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# POLLO GUISADO CON LENTEJAS



## Ingredientes

- ½ kilo de pollo
  - 1 ½ taza arroz
  - 1 taza de lentejas
  - 3 tomates
  - 1 cebolla
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 1 diente de ajo
  - ¼ atado de espinaca
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar las lentejas.
2. Aderezar en aceite vegetal el ajo molido y adicionar las lentejas cocidas; sazonar con pimienta y sal yodada, hervir.
3. Lavar y trozar el pollo.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla, el tomate picado en cuadritos y los ajos molidos; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar el pollo y sofreír. Hervir.
4. Servir el pollo guisado acompañado de lentejitas, arroz graneado y ensalada de tomate con espinacas.



# 10 LA GUAPA DE HUAYLLAY

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
850 kcal

Proteína  
30,3 g

Hierro  
9,2 mg

Retinol  
288,0 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# LA GUAPA DE HUAYLLAY



## Ingredientes

- ½ kg carne de cordero
  - 1 y ¾ taza de maíz pelado (mote)
  - 1/4 taza de aceite vegetal
  - 2 cucharadas de ají colorado panca seco
  - 2 cucharadas de ají amarillo panca seco
  - 2 cucharadas de culantro molido
  - 2 cucharadas de huacatay molido
  - 2 cucharadas de chincho molido
  - 1 cucharada de muña molida
  - 2 cucharaditas de ajo molido
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto.

## Preparación

1. Sazonar la carne de cordero con ají amarillo panca seco, ají colorado panca seco, culantro, huacatay, chincho, muña, ajo molido, pimienta, comino, sal yodada y aceite vegetal al gusto. Mezclar.
2. En el horno a fuego moderado, colocar en una asadera previamente aceitada la carne de cordero; cocinar por dos horas hasta que este suave.
3. Servir la carne de cordero acompañado de maíz pelado (mote) y ensalada criolla.

# 11 CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
812 kcal

Proteína  
29,0 g

Hierro  
11,1 mg

Retinol  
14,3 ug

Zinc  
14,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# CHANFAINITA



## Ingredientes

- ½ kilo pulmón (bofe)
  - 1/2 taza de arroz
  - ½ kilo de papas
  - 1/2 taza de maíz mote
  - 1 cebolla
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 2 dientes de ajos picaditos
  - 2 cucharadas de ají colorado molido
- Hierbabuena, orégano, perejil, comino, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar y sancochar el bofe con hierbabuena, orégano, una vez cocido picarlo en cuadraditos.
2. Hervir el mote pelado.
3. 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. Hervir.
4. Servir la chanfainita acompañada de perejil picado, arroz graneado y mote sancochado.

# 12 ESCABECHE DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
858 kcal

Proteína  
37,9 g

Hierro  
6,8 mg

Retinol  
438,0 ug

Zinc  
2,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# ESCABECHE DE PESCADO



## Ingredientes

- ½ kg de pescado
  - 1 ½ taza de arroz
  - ½ kg de cebolla
  - 1/3 taza de aceite vegetal
  - 4 unidades de aceitunas
  - 1 ají amarillo
  - 1/4 kg camote
  - 1/4 kg de oca
  - 2 huevos
  - 3 dientes de ajo
  - 2 cucharadas de ají colorado molido
  - 1/3 taza de vinagre
- Sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar, filetear y cortar el pescado; sazonarlo con ajos, pimienta y sal yodada, freír en aceite vegetal y reservar.
2. Sancochar las ocas y los camotes.
3. Rehogar en aceite vegetal, el ajo y el ají colorado molido; agregar pimienta y sal yodada. Adicionar la cebolla picada en gajos, el ají amarillo cortado en tiras y el vinagre. Una vez lista la salsa, echar sobre el pescado frito.
4. Servir el escabeche de pescado acompañado de arroz graneado, oca, camote, huevos y aceitunas.

13

# ARVEJAS CERREÑAS GUISADAS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
841 kcal

Proteína  
38,6 g

Hierro  
9,2 mg

Retinol  
11,8 ug

Zinc  
6,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# ARVEJAS CERRREÑAS GUISADAS



## Ingredientes

- ¼ kg carne de res
  - ¼ kg de alverja seca
  - 1 ½ taza de mote pelado
  - 1 papa blanca
  - 2 huevos
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 1 cebolla
  - 1 cucharada de ají colorado molido
  - 2 dientes de ajo
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. En una cacerola tostar las arvejas secas, remojar hasta que se desprenda la cascara, de preferencia hacer este procedimiento un día antes de la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ají colorado, y los ajos molidos; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; añadir la carne y sofreír; seguidamente agregar las arvejas. Hervir.
3. Una vez que estén suaves la carne y las arvejas, adicionar la papa picada y dar un hervor.
4. Servir las arvejas cerrreñas guisadas acompañada con mote y huevo duro.



14

# GUISO DE HABAS CON RELLENO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
849 kcal

Proteína  
37,2 g

Hierro  
16,9 mg

Retinol  
39,0 ug

Zinc  
4,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# GUISO DE HABAS CON RELLENO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
  - ¼ kg de haba seca
  - 1 papa
  - ¼ kg de relleno (morcilla)
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - ¼ taza leche evaporada
  - ½ taza de queso fresco
  - 1 diente de ajo
  - 1 cebolla
  - 1 cucharada de ají amarillo molido
- Sal yodada, huacatay, pimienta comino al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Sancochar las habas secas, previamente remojadas la noche anterior a la preparación.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo molido; condimentar con pimienta y comino; agregar las habas, la papa, el queso, la leche evaporada y la sal yodada; dar un hervor y adicionar huacatay.
4. Freír en aceite vegetal el relleno (morcilla).
5. Servir el guiso de habas acompañado de arroz graneado y relleno frito.

15

# SUDADO DE TRUCHA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
767 kcal

Proteína  
32,8 g

Hierro  
2,6 mg

Retinol  
12,5 ug

Zinc  
2,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# SUDADO DE TRUCHA



## Ingredientes

- 1 taza de arroz
  - 1/2 taza de cancha
  - ½ kg de yuca
  - ½ kg de trucha
  - 2 tomates
  - 2 cebollas
  - 1 limón
  - 1 cucharada de ají colorado
  - 2 dientes de ajo
  - ¼ taza de aceite vegetal
- Kion, culantro, pimienta, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar, pelar, cortar y sancochar la yuca.
2. Limpiar, eviscerar y filetear la trucha.
3. Freír en el aceite vegetal los ajos picados, el ají colorado molido, sazonar con pimienta, kion y sal yodada; agregar la trucha, la cebolla y el tomate picado en gajos. Hervir.
4. Una vez lista la preparación adicionar culantro picado y jugo de limón al gusto.
5. Servir el sudado de trucha acompañado de arroz graneado, yuca y cancha.

**16**

# CARNE GUISADA CON PICANTE DE TRIGO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
801 kcal

Proteína  
33,0 g

Hierro  
6,0 mg

Retinol  
14,3 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# CARNE GUISADA CON PICANTE DE TRIGO DE TRIGO



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de trigo
  - $\frac{1}{2}$  kg de carne de res
  - $\frac{1}{4}$  taza de aceite vegetal
  - $\frac{1}{4}$  taza leche evaporada
  - $\frac{1}{2}$  taza de queso fresco
  - 2 dientes de ajo
  - 1 tomate
  - 2 cebollas
  - 1 pan
  - 1 cucharada de ají amarillo molido
  - 1 cucharada de ají colorado molido
  - 1 limón
- Sal yodada, perejil, pimienta, palillo, vinagre tinto, sillao y orégano al gusto.

## Preparación

1. Sancochar el trigo, previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada, los ajos y el ají amarillo molido; sazonar con pimienta, comino y palillo; agregar el trigo, el queso, el pan remojado en leche evaporada, sal yodada y orégano; hervir.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají colorado, molido, condimentar con pimienta y comino, adicionar la carne trozada y sofreír. Hervir.
4. Una vez cocida la carne, rectificar el sabor con jugo de limón, vinagre tinto, sillao y perejil picado.
5. Servir la carne guisada con picante de trigo y ensalada criolla.

17

# HÍGADO FRITO CON CHUÑO REBOZADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
854 kcal

Proteína  
33,4 g

Hierro  
8,3 mg

Retinol  
12329,1

Zinc  
5,8 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# HÍGADO FRITO CON CHUÑO REBOZADO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de hígado
- 1/2 taza de chuño
- 1 cebolla
- 120 g de queso
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 pimienta
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají colorado
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ zanahoria

Sal yodada, perejil, comino y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Licuar el tomate y mezclar con el arroz. Adicionar las arvejas, la zanahoria y el pimienta picado. Hervir y granear.
2. Remojar el chuño la noche anterior a la preparación.
3. Sancochar el chuño pelar y partir en cuadraditos, hervir con sal yodada. Una vez cocinado incorporar el queso estrujado.
4. Lavar, filetear, y sazonar el hígado con ají colorado, ajos, comino, pimienta, vinagre y sal yodada. Seguidamente freír en aceite vegetal.
5. Servir el hígado frito acompañado de chuño rebozado y arroz a la jardinera.



18

# PICANTE DE SANGRECITA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
674 kcal

Proteína  
27,4 g

Hierro  
38,9 mg

Retinol  
98,8 ug

Zinc  
0,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# PICANTE DE SANGRECITA



## Ingredientes

- ½ kg de relleno (morcilla)
- 1 taza de maíz mote
- ½ taza de maíz cancha
- ½ kg de papa
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ½ atado de cebolla china
- 1 cda. de ají amarillo molido
- 1 cda. de culantro picado
- 1 cda. de hierbabuena picada
- 1 ají amarillo
- 2 dientes de ajos picaditos
- Sal yodada y pimienta al gusto

## Preparación

1. Lavar y sancochar el mote.
2. Tostar la cancha
3. Sancochar, pelar y partir la papa
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají amarillo molido; agregar el relleno (morcilla), condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír por 5 minutos.
5. En un recipiente, vaciar la preparación anterior, agregar culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado. Mover.
6. Servir el picante de sangrecita acompañado de mote, cancha, papa sancochada y ensalada criolla.

19

# PICANTE DE CUY

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
855 kcal

Proteína  
35,6 g

Hierro  
5,4 mg

Retinol  
52,1 ug

Zinc  
4,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# PICANTE DE CUY



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
  - ½ kg de carne de cuy
  - 1/2 kg de papa
  - ½ taza de maní
  - 1/3 taza de aceite vegetal
  - ¼ taza ají amarillo molido
  - ¼ taza ají colorado molido
  - 2 cucharaditas de ajo molido
  - 2 huevos
  - 4 aceitunas
  - 4 hojas de lechuga
- Sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar y trozar el cuy; sazonar con pimienta, comino y sal yodada, dar un hervor. Reservar
2. Freír el cuy cocido en aceite vegetal.
3. Lavar, sancochar, pelar y cortar las papas.
4. Freír en aceite vegetal, los ajos, el ají colorado y el ají amarillo molido. Seguidamente añadir el maní, la papa, el caldo de cuy y sal yodada al gusto. Hervir.
5. Servir el picante de cuy acompañado de arroz graneado, lechuga, papa, huevo y aceituna.

# 20 CHAUFA DE CEBADA Y QUINUA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
771 kcal

Proteína  
28,9 g

Hierro  
7,0 mg

Retinol  
8,8 ug

Zinc  
2,9 mg



# CHAUFA DE CEBADA Y QUINUA



## Ingredientes

- ¼ kg pollo
  - 100 g salchicha (hot dog)
  - 1 taza cebada (morón)
  - ½ taza quinua
  - 5 cucharadas de salsa de soya (sillao)
  - 2 cucharaditas de jengibre picado (kion)
  - 1 cucharadita de harina de chuño
  - 1 diente de ajo
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 2 huevo
  - 1/2 taza de cebolla china picada
  - ½ pimienta
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Cocinar con sal yodada y granear la cebada (morón) y la quinua. Reservar.
2. Lavar y cortar el pollo en cubos, condimentar con sal yodada, pimienta, y salsa de soya (sillao); luego, saltear en aceite vegetal, reservar.
3. Picar y freír en aceite vegetal la salchicha (hot dog). Reservar.
4. Batir los huevos, agregar una cucharadita de harina de chuño y sal yodada, revolver y freír en aceite vegetal. Reservar.
5. En un recipiente, dorar en aceite vegetal los ajos y jengibre (kion) picado; luego, agregar la cebada (morón) graneada, la quinua graneada, el pollo, la salchicha, la tortilla de huevo, el pimienta picado, la cebolla china cortada en aros y la salsa de soya (sillao), saltear y servir.

# 21 PACHAMANCA A LA OLLA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACION

Energía  
694 kcal

Proteína  
37,4 g

Hierro  
7,3 mg

Retinol  
108,0 ug

Zinc  
2,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# PACHAMANCA A LA OLLA



## Ingredientes

- ¼ kg de carne
  - ¼ kg de cerdo
  - 2 cucharadas de ají amarillo molido
  - 2 cucharadas de ají amarillo panca seco
  - 2 cucharadas ají colorado molido
  - 2 cucharadas de huacatay molido
  - 2 cucharadas de chincho molido
  - 2 cucharaditas de ajo molido
  - ½ kg de haba fresca
  - 2 choclos
  - ¼ kg de papa
  - 1/4 kg de oca
  - ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar, y sancochar la oca y las papas.
2. Sazonar las carnes con ají colorado, ají amarillo, ají amarillo panca seco, ajos, huacatay, chincho, pimienta, comino y sal yodada.
3. En una olla grande colocar al fondo las papas, seguido de las habas, el choclo, luego colocar las carnes sazonadas; cubrir y dejar cocinar a fuego lento por espacio de tres horas.
4. Servir la pachamanca acompañada de carnes, haba fresca, choclo, papa y oca.



# 22 AJIACO DE CALABAZA CON HUEVO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
855 kcal

Proteína  
25,6 g

Hierro  
4,5 mg

Retinol  
14,3 ug

Zinc  
2,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# AJIACO DE CALABAZA CON HUEVO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
  - ½ unidad de choclo
  - ¼ papa blanca
  - ¼ papa huayro
  - 400 g de calabaza
  - ¼ taza haba fresca
  - 120 g de queso fresco
  - ¼ taza de leche evaporada
  - 1 cebolla
  - 2 dientes de ajo
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal yodada, pimienta y huacatay al gusto

## Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají amarillo molido, sazonar con pimienta y sal yodada al gusto; agregar la calabaza cortada en tiras delgadas, las habas, el choclo y las papas picadas. Hervir.
2. Una vez cocida la papa, la calabaza, las habas y el choclo, añadir la leche evaporada, el queso y el huacatay.
3. Servir el ajiaco de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.

**23**

# OLLUQUITO CON CHARQUI

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
694 kcal

Proteína  
35,3 g

Hierro  
5,4 mg

Retinol  
10,6 ug

Zinc  
1,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# OLLUQUITO CON CHARQUI



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz
  - ½ kg de ollucos
  - ¼ kg de carne seca (charqui)
  - 1 papa
  - ¼ taza de aceite vegetal
  - 1 cebolla
  - 2 dientes de ajos picaditos
  - 2 cucharadas de ají colorado molido
- Perejil, sal yodada, comino y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar los ollucos y picarlos a lo largo.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos, el ají colorado molido, añadir el charqui en tiras, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír. Hervir.
3. Una vez cocida la carne, echar los ollucos, la papa en cuadraditos con un poco de agua y cocinar a fuego lento.
4. Servir el olluquito con charqui acompañado de arroz graneado.

# 24 PATITA CON MANÍ

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
847 kcal

Proteína  
42,6 g

Hierro  
5,1 mg

Retinol  
230,7 ug

Zinc  
3,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# PATITA CON MANÍ



## Ingredientes

- ½ kg pata de res
  - 1 ½ taza de arroz
  - 1/2 taza de aceite vegetal
  - ½ kilo de papa blanca
  - 2 cebollas
  - 1 tomate
  - ¼ taza de maní tostado y molido
  - 2 cucharadas de ají colorado molido
  - 1 zanahoria mediana
  - ½ taza de arvejas frescas
  - 4 dientes de ajo
  - ½ ají amarillo entero
  - 1 limón
- Perejil, pimienta, comino, palillo y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado con ajos, palillo, zanahoria picada y arveja fresca.
2. Lavar la pata de res, sancochar, deshuesar y cortar.  
Reservar
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, los ajos y el ají colorado molido; sazonar con pimienta, comino y sal yodada. Agregar la pata sancochada, sofreír. Hervir.
4. Una vez cocida la pata, adicionar la papa cortada en cuadraditos, el maní molido y el caldo de pata. Cocinar.
5. Servir la patita con maní acompañado de arroz a la primavera y ensalada criolla.

**25**

# TORTILLA DE POTA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
808 kcal

Proteína  
33,0 g

Hierro  
5,9 mg

Retinol  
47,4 ug

Zinc  
4,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# TORTILLA DE POTA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
  - ½ kilo de papa
  - ½ kilo pota
  - 2 huevos
  - ¼ taza de harina de trigo
  - ¼ taza de leche evaporada
  - 1 cucharada picada de perejil
  - 1 cebolla
  - 1 tomate
  - 1 pimiento
  - 4 hojas de espinaca
  - ¾ taza de aceite vegeta
  - 1 limón
  - 1 ají amarillo
- Sal yodada y pimienta.

## Preparación

1. Lavar la pota, quitar la piel y cocinar por 5 minutos. Una vez cocida, picar menudo.
2. Batir los huevos.
3. En un tazón disolver la harina de trigo con la leche evaporada y mezclar con los huevos batidos, la sal yodada, la cebolla, el pimiento, la espinaca y el perejil previamente lavados y picados. Incorporar la pota cocinada y picada. Mezclar.
4. Freír en aceite vegetal cada porción a fuego lento durante 3 o 4 minutos.
6. Servir la tortilla de pota acompañada de arroz graneado, papa sancochada y ensalada criolla.



## 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 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: 978-612-310-112-1



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

**Lima, 2017**