



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

ANCASH



2014





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

ANCASH



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 Ancash / elaborado por Antonio Castillo Carrera; Axel Germán Ruiz Guillén; 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 Guillén, Axel Germán
- 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

María Candelaria Suarez Santos

Alida Nelly Núñez Vásquez

Cleotilde Lezama Zavaleta

Ana María Lezama Zavaleta

Luis Enrique Medina Villacorta

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud Ancash

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Ancash.

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-043-8

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16371

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. Picante de pollo a la huaracina
2. Chanfainita de bofe con trigo
3. Carapulcra con chicharrón de pescado
4. Bistec de hígado con papas fritas
5. Ají de pollo con chocho
6. Tallarines rojos con chanfainita
7. Mondonguito a la serrana
8. Picante de chocho ancashino
9. Lentejas con pejerrey rebosado
10. Saltado de vainitas con corazón de pollo
11. Tallarines rojos con pollo y crema huancaína
12. Saltado de pescado con frijol panamito
13. Saltado de col con hígado de pollo
14. Arroz a la jardinera con pejerrey
15. Saltado de olluquito con pollo
16. Locro de zapallo con pescado frito
17. Ajiaco de habas secas con huevo frito
18. Cebiche de pollo
19. Arroz chaufa con chicharrón de pota
20. Crema de chocho con pescado
21. Puré de papa con asado de pollo
22. Arveja guisada con carne
23. Seco de res con frejol panamito
24. Arroz verde con rebozado de pejerrey
25. Pepián de choclo con pollo a la cacerola

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 Ancash 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 Ancash 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 Ancash 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 Ancash. 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

PICANTE DE POLLO A LA HUARACINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
847,6 kcal

Proteínas
38,4 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
339,9 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PICANTE DE POLLO A LA HUARACINA



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 3 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharada de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ kg de Pollo
- ½ kg de papa
- 6 unidades de galleta soda
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón
- 1 zanahoria
- Sal yodada y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar y sancochar la papa.
2. Lavar y sazonar las presas de pollo con pimienta, comino, ajos, sal al gusto y freír.
3. Licuar la galleta con el agua hasta hacer una crema y reservar.
4. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo molido, ají colorado, ají amarillo molido, sal al gusto, agregar la crema de galleta para dar espesor, agregar agua si es necesario.
5. Servir el picante de pollo a la huaracina con papa y el aderezo, acompañar con arroz graneado y ensalada fresca de cebolla, zanahoria y tomate.

2

CHANFAINITA DE BOFE CON TRIGO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
691,5

Proteínas
33,4 g

Hierro
14,1 mg

Retinol
90,8ug

Zinc
2,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHANFAINITA DE BOFE CON TRIGO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de trigo pelado
- ½ kg de bofe de res
- ½ kg de papa
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 5 cabezas de cebolla china
- 1 limón
- 2 ramas de hierbabuena
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el trigo pelado y cocinar.
2. Lavar, pelar, picar las papas en cuadritos y reservar.
3. Lavar, sancochar el bofe y picarlo en cuadritos.
4. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, el ají panca, el ají amarillo molido, el ajo molido, la cebolla china, el bofe, la papa picada. Agregar agua en cantidad suficiente, dejar cocinar, añadir la sal al gusto y la hierbabuena.
5. Servir la chanfainita de bofe acompañada con trigo pelado y salsa criolla.

3

CARAPULCRA CON CHICHARRÓN DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
1009 kcal

Proteínas
40,5 g

Hierro
7,2 mg

Retinol
33,7 ug

Zinc
2,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CARAPULCRA CON CHICHARRÓN DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza papa seca
- ½ kg de pescado
- 1 cucharada de maní
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 Limón
- 1 cucharadita ajo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 350 g de yuca
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- Culantro, comino, pimienta, sal al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar y sancochar la yuca y reservar.
2. Lavar y picar los filetes de pescado, sazonar con ajo molido, pimienta y sal, agregar un huevo batido y luego empanar con harina, freír en aceite bien caliente.
3. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, el ajo molido, ají colorado molido, ají amarillo molido, cebolla, comino, pimienta, sal al gusto, agregar la papa seca, el maní tostado molido, el agua en cantidades suficientes, mezclar y cocinar.
4. Servir la carapulcra con chicharrón de pescado, arroz graneado, yuca sancochada, ensalada criolla, rosear con culantro picado.

4

BISTEC DE HIGADO CON PAPAS FRITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
841,5 kcal

Proteínas
36,1 g

Hierro
9,3 mg

Retinol
10119,6 ug

Zinc
7,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

BISTEC DE HIGADO CON PAPAS FRITAS



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de hígado
- ½ kg de papa
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, sillao, culantro picado y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y freír las papas.
2. Limpiar, lavar, filetear el hígado, sazonar con ajo, vinagre, pimienta, comino, dejar macerar y freír.
3. Freír en aceite vegetal, los ajos, la cebolla, el tomate picado en tiras, agregar sillao y sal al gusto.
4. Servir el bistec de hígado de res encebollado y entomatado, acompañar con papas fritas, arroz graneado y culantro picado.

5

AJI DE POLLO CON CHOCHO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
35,7 g

Hierro
4,6 mg

Retinol
67,6 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

AJI DE POLLO CON CHOCHO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ de kg de pechuga de pollo
- 1 taza de chocho
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cebolla
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 4 hojas de lechuga
- 4 aceitunas
- 2 panes
- ¼ kg de papa
- 1 huevo
- Palillo y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar y hervir la pechuga de pollo, luego deshilarlo y reservar el caldo.
2. Lavar bien el chocho y luego licuarlo, agregar el pan remojado en el caldo de pollo.
3. Freír en aceite vegetal, el ají amarillo molido, ajo molido, cebolla picada en cuadritos, palillo; cuando esté bien dorado agregar el pollo deshilachado, el caldo de pollo, el chocho y cocinar, finalmente adicionar la leche y luego retirar.
4. Servir el ají de pollo con chocho, acompañar con arroz graneado, unas rodajas de papa, decorar con lechuga, aceituna y huevo sancochado.

6

TALLARINES ROJOS CON CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
743 kcal

Proteínas
34,8 g

Hierro
15,3 mg

Retinol
759,9 ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TALLARINES ROJOS CON CHANFAINITA



Ingredientes

- 375 g de fideos tallarín
- ½ kg de bofe
- ½ kg de papa blanca
- 2 cebollas
- 2 cabezas de cebolla china
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- ½ taza de aceite vegetal
- Hierbabuena, pimienta, laurel, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín, con un chorro de aceite, eliminar el agua caliente y reservar.
2. Para preparar el aderezo del tallarín, freír en aceite vegetal el ajo y la cebolla picada a cuadritos, aparte licuar el tomate la zanahoria y agregar al aderezo, adicionar hongos, laurel y sal al gusto, dejar cocinar. Mezclar la salsa con el tallarín.
3. Lavar y cocinar el bofe, cuando esté listo, escurrir y picar en cuadraditos, adicionar pimienta y sal al gusto.
4. Lavar, pelar y picar la papa en cuadritos, reservar.
5. Freír en aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado molido, ají amarillo molido, cebolla china, incorporar el bofe, sal al gusto. Agregar las papas picadas en cuadritos, añadir agua en cantidad suficiente, dejar cocinar y agregar hierbabuena.

7

MONDONGUITO A LA SERRANA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
731 kcal

Proteínas
32,3 g

Hierro
6,3 mg

Retinol
128,5 ug

Zinc
3,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

MONDONGUITO A LA SERRANA



Ingredientes

- 1 y ½ taza de maíz blanco
- 1 taza trigo pelado
- ½ kg de panza de res
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 panes mollete de Huaraz
- ¼ taza de aceite vegetal
- Hierbabuena, culantro, pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar el trigo y el mote previamente remojado un día anterior.
2. Sancochar el mondongo, cocinar sin sal hasta que quede tierno, luego cortar en tiras.
3. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo molido, ají colorado molido, ají amarillo molido, cebolla picado en cuadritos, agregar el mote, el trigo, el mondongo, el caldo y sal yodada al gusto.
4. Servir el mondonguito a la serrana con las hierbas picadas, acompañar con pan mollete.

8

PICANTE DE CHOCHO ANCASHINO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
724 kcal

Proteínas
20,7 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
45,8 ug

Zinc
3,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PICANTE DE CHOCHO ANCASHINO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de chocho
- ¼ kg de papa
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 4 hojas de lechuga
- 1 huevo
- ½ taza de maíz cancha
- Palillo, perejil, culantro y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y sancochar la papa, luego pelar y cortar en cuadritos.
2. Lavar y licuar el chocho, reservar.
3. Freír en aceite, los ajos, el ají amarillo, la cebolla, el palillo, luego adicionar el chocho, la sal y dejar cocinar; finalmente agregar la papa sancochada cortada en cuadritos.
4. Servir el picante de chocho ancashino con arroz graneado, rosear con perejil picado, adornar con lechuga, rodaja de huevo y cancha tostada.

9

LENTEJAS CON PEJERREY REBOZADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
890 kcal

Proteínas
36,7 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
281,0 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

LENTEJAS CON PEJERREY REBOZADO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de lentejas
- ¼ de kg de filete de pejerrey
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón
- 1 zanahoria
- 6 hojas de lechuga
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 4 cucharadas colmadas de harina
- Pimienta y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior la lenteja, luego cocinar.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo, la cebolla finamente picada, licuar el tomate y la zanahoria, agregar al aderezo, luego las lentejas y la sal al gusto, dejar cocinar.
3. Limpiar y lavar el pejerrey, sazonar con sal, ajos, luego enharinar y freír en aceite vegetal bien caliente.
4. Servir las lentejas con el pejerrey rebozado, acompañar con arroz graneado y ensalada fresca.

10

SALTADO DE VAINITAS CON CORAZÓN DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
885 kcal

Proteínas
32,0 g

Hierro
5,3 mg

Retinol
499,9 ug

Zinc
10,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

 Rinde 4
raciones

SALTADO DE VAINITAS CON CORAZÓN DE POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de corazón de pollo
- 2 tazas de vainita picada
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ½ pimienta
- 1 zanahoria
- ½ taza de aceite vegetal
- Sillao, pimienta, comino, vinagre y sal al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar y freír las papas.
2. Limpiar, lavar y sancochar el corazón de pollo cortar en trozos, sazonar con sal, pimienta, comino y freír.
3. Aderezar los ajos y agregar la zanahoria picada a cuadritos, la cebolla, el tomate, el pimiento cortado en tiras, las vainitas, la sal, el sillao al gusto, tapar y dejar cocinar.
4. Servir el saltado de vainitas con el corazón de pollo, acompañar con arroz graneado y papas fritas.

11

TALLARINES ROJOS CON POLLO y CREMA HUANCAÍNA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
890 kcal

Proteínas
43,4 g

Hierro
9,7 mg

Retinol
655,3 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

 Rinde 4
raciones

TALLARINES ROJOS CON POLLO y CREMA HUANCAÍNA



Ingredientes

- 375 g de fideos tallarín
- ½ kg de pollo
- ½ kg de papa
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de ajo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 tajada delgadas de queso fresco
- ½ taza de leche evaporada
- 4 unidades de ají amarillo entero
- 12 unidades de galleta soda
- Vinagre, sillao, perejil, pimienta y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorro de aceite, hervir al dente, agregar sal al gusto, luego escurrir y reservar.
2. Lavar, pelar y sancochar la papa.
3. Para la crema: freír la cebolla, el ají amarillo, luego licuar, agregar, leche, queso y galleta hasta obtener una crema.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, la cebolla picada a cuadritos, ají colorado molido, pollo trozado, tomate y zanahoria licuada. Agregar hongos, laurel y sal al gusto, dejar cocinar.
5. Servir los tallarines con pollo, acompañado con rodajas de papa y crema huancaína.

12

SALTADO DE PESCADO CON FRIJOL PANAMITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
911 kcal

Proteínas
36,3 g

Hierro
8,1 mg

Retinol
29,3 ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SALTADO DE PESCADO CON FRIJOL PANAMITO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de frijol panamito
- ¼ kg de filete de pescado
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 3 cebollas
- 2 tomates
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 huevo
- 1 limón
- Kion, culantro, pimienta y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior y sancochar los frijoles.
2. Freír en el aceite vegetal, los ajos la cebolla y el tomate. Agregar los frijoles sancochados y sal al gusto, dejar cocinar.
3. Limpiar y lavar el pescado, cortar en trozos, sazonar con ajo, pimienta, comino y sal yodada, enharinar y freír en aceite vegetal bien caliente.
4. Freír en aceite vegetal los ajos el kion y el ají amarillo, adicionar la cebolla, tomate picado en tiras, limón, culantro picado y la sal yodada al gusto, mezclar con los trozos de pescado.
5. Servir el sudado de pescado con frijol panamito, acompañar con arroz graneado.

13

SALTADO DE COL CON HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
846 kcal

Proteínas
34,6 g

Hierro
13,1 mg

Retinol
7743,0 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SALTADO DE COL CON HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de hígado de pollo
- 1 tajada de col
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ½ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar el hígado, luego cortar en trozos; sazonar con ajo, pimienta, comino, sal yodada y freír.
2. Lavar, pelar, picar y freír las papas.
3. Freír los ajos, la cebolla, el tomate, agregar el pimiento y la col picada en tiras, adicionar sal yodada al gusto y cocinar.
4. Servir el saltado de col con hígado acompañado de papas fritas y arroz graneado.

14

ARROZ A LA JARDINERA CON PEJERREY

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteínas
36,8 g

Hierro
4,6 mg

Retinol
551,4 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARROZ A LA JARDINERA CON PEJERREY



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ de taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de filetes de pescado pejerrey
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- 1 taza de arvejas verdes sin vaina
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 limón
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 4 hojas de lechuga
- Palillo, pimienta y sal yodada al gusto

Preparación

1. Cocinar el arroz blanco, las arvejas, la zanahoria y reservar.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ají amarillo molido, el ají colorado molido, el ajo molido, el palillo, luego agregar el arroz y al final el pimiento picado, las arvejas y la zanahoria cocidas, luego mezclar todo.
3. Sazonar el pescado con ajo, y sal, untar en huevo batido, enharinar y freír en aceite vegetal bien caliente.
4. Servir el arroz a la jardinera con pejerrey acompañado de ensalada fresca.

15

SALTADO DE OLLUQUITO CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
698 kcal

Proteínas
36,7 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
35,0 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SALTADO DE OLLUQUITO CON POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pollo
- ¼ de kg de olluco
- ¼ kg papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- Perejil, pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Granear el arroz.
2. Lavar y picar el pollo.
3. Preparar un aderezo, en aceite vegetal dorar la cebolla picada, el ajo molido, el ají amarillo molido, adicionar el pollo y soasar; añadir el olluco y las papas picadas en la juliana, agregar la cantidad suficiente de agua, sal yodada y cocinar.
4. Servir el saltado de olluquito con pollo acompañado de arroz graneado y perejil picado.

16

LOCRO DE ZAPALLO CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
843 kcal

Proteínas
41,3 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
156,6 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

 Rinde 4
raciones

LOCRO DE ZAPALLO CON PESCADO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de filetes de pescado jurel
- ½ kg de zapallo macre
- ¼ kg de papa blanca
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 unidad de choclo
- 1 limón
- ½ taza de habas frescas
- ¼ de taza de arveja verde
- 1 tajada de queso fresco
- 1 cucharada de ají amarillo
- 2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta, orégano y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, limpiar y filetear el pescado, luego sazonar con sal, pimienta, enharinar y freír.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el ají amarillo, luego incorporar el choclo desgranado, las habas, las arvejas frescas, la papa, el zapallo picada en cuadrados y dejar cocinar; finalmente, agregar sal, orégano y queso.
3. Servir el locro de zapallo con pescado frito, acompañar con arroz graneado y ensalada criolla.

17

AJIACO DE HABAS SECAS CON HUEVO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
870 kcal

Proteínas
31,7 g

Hierro
8,2 mg

Retinol
16,4 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

AJIACO DE HABAS SECAS CON HUEVO FRITO



Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
- ¼ de kg de habas secas
- 4 huevos
- 2 unidades de papa amarilla
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, orégano y sal al gusto

Preparación

1. Remojar las habas un día anterior, elimine el primer hervor y cocinar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada, los ajos, el ají amarillo molido. Agrega las habas secas cocidas y la papa amarilla picada en cuadros, agregar agua, sal al gusto y dejar hervir.
3. Servir el ajiaco de habas secas con huevo frito, acompañar con arroz graneado.

18 CEBICHE DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
719 kcal

Proteínas
37,5 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
52,1 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CEBICHE DE POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de pollo
- ½ kg de camote
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 3 limones
- ¼ taza de aceite vegetal
- 4 hojas de lechuga
- Pimienta, comino, culantro picado y sal yodada

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar el camote.
2. Lavar, limpiar y trozar el pollo en presas, sazonar con pimienta, comino y sal al gusto, freír el pollo en aceite y reservar.
3. Freír en aceite vegetal los ajos, ají amarillo molido, regresar el pollo al aderezo, agregar la cebolla cortada a la juliana cocinar, finalmente agregar el jugo de limón y culantro picado.
4. Servir el cebiche de pollo con arroz graneado y rodajas de camote sancochado, adornar con hojas de lechuga.

19

ARROZ CHAUFA CON CHICHARRÓN DE POTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
857 kcal

Proteínas
37,4 g

Hierro
3,8 mg

Hierro
3,8 mg

Hierro
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARROZ CHAUFA CON CHICHARRÓN DE POTA



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ de taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de pota
- 1 cucharadita de ajo molido
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 huevos
- $\frac{1}{2}$ pimienta
- 7 cabezas de cebolla china
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- Kion, sillao y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar el arroz y reservar.
2. Lavar, picar la pota y sazonar con sal, enharinar y freír.
3. Batir los huevos, freírlos como una tortilla y luego cortarlos en trozos pequeños.
4. Freír el kion hasta que dore, agregar el arroz, el sillao, el pimienta picado, la tortilla de huevos y la cebolla china cortada finamente.
5. Servir el arroz chaufa acompañado de chicharrón de pota.

20

CREMA DE CHOCHO CON CHICHARRÓN DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteínas
27,2 g

Hierro
4,6 mg

Retinol
33,7 ug

Zinc
2,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CREMA DE CHOCHO CON CHICHARRÓN DE PESCADO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ de kg de filetes de pescado jurel
- 1 taza de chocho
- ¼ kg de papa blanca
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 3 cucharadas colmadas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 huevo

Preparación

1. Lavar, pelar, y cortar las papas en tajadas, luego sancochar.
2. Lavar el pescado, cortar en trozos, sazonar con ajos y sal al gusto. Luego untar con huevo batido, empanar con harina y freír en aceite bien caliente.
3. Licuar el chocho y reservar. Aparte, freír en aceite vegetal, el ajo molido, el ají amarillo molido, la cebolla picada en cuadritos agregar el chocho licuado y cocinar.
4. Servir el chicharon de pescado con crema de chocho con rodajas de papa, acompañado de arroz blanco y ensalada fresca.

21

PURÉ DE PAPA CON ASADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
808 kcal

Proteínas
38,7 g

Hierro
3,9 mg

Retinol
305,8 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PURÉ DE PAPA CON ASADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa amarilla
- ½ kg de carne pulpa de pollo
- 2 cucharadas de margarina
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- Vinagre, pimienta, comino, palillo y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y prensar la papa amarilla.
2. Aparte en una olla, adicionar la margarina, el ají amarillo, el palillo, la papa prensada, la leche evaporada, la sal y lograr la consistencia de puré.
3. Limpiar, lavar el pollo, cortar en trozos sazonar con ajo molido, ají amarillo molido, ají colorado molido, pimienta, comino y dejar macerar.
4. Freír en aceite vegetal, ajos molidos, ají colorado molido, ají amarillo molido. Soasar el pollo, agregar la zanahoria picada en rodajas, agregar un chorro de agua y sal al gusto, dejar cocinar.
5. Servir el puré de papa con asado de pollo, acompañar con arroz graneado.

22

ARVEJA GUISADA CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
726 kcal

Proteínas
30,6 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
47,7 ug

Zinc
5,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARVEJA GUISADA CON CARNE



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de arveja seca
- ¼ de kg de carne de res
- 2 cebollas mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón
- Pimienta, sal yodada al gusto

Preparación

1. Remojar las arvejas secas un día antes y sancochar.
2. Lavar y picar la carne, salpimentar con pimienta y sal al gusto.
3. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, ajos molido, el ají amarillo molido, el ají colorado molido, la carne picada, agregar las arvejas, un poco de agua y dejar cocinar.
4. Servir las arverjas secas guisadas con carne de res, acompañada con arroz graneado y ensalada fresca.

23

SECO DE RES CON FRIJOL PANAMITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
726 kcal

Proteínas
31,3 g

Hierro
8,5 mg

Retinol
398,2 ug

Zinc
5,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SECO DE RES CON FRIJOL PANAMITO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de menestra
- ¼ de kg de carne de res
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- ¼ atado de culantro
- 2 tomates
- 1 limón
- 6 hojas de lechuga
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar y remojar los frijoles el día anterior, luego cocinar, después aderezar con ajos, tomate licuado y ají amarillo molido.
2. Limpiar, lavar, cortar la carne de res en presas y sazonar con sal, pimienta, comino y ajo molido.
3. Freír en aceite la cebolla picada en cuadritos, el ajos molido, ají amarillo molido, agregar los trozos de res hasta dorar, luego el culantro molido y dejar cocinar.
4. Servir el seco de res con frejol panamito, acompañar con arroz blanco y ensalada fresca.

24

ARROZ VERDE CON REBOZADO DE PEJERREY

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
851 kcal

Proteínas
40,0 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
565,7 ug

Zinc
2,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARROZ VERDE CON REBOZADO DE PEJERREY



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ de taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de filetes de pejerrey
- 2 unidades de choclo
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{2}$ pepinillo
- 1 tomate mediano
- 1 atado pequeño de culantro
- 1 atado pequeño de espinaca
- 1 taza de arveja fresca sin vaina
- 1 limón
- 1 cucharadita de ajo molido
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- 1 huevo
- 4 cucharadas colmadas de harina de trigo
- Pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar, el pejerrey, untar con huevo batido, sal al gusto, empanar con harina y freír en aceite bien caliente.
2. Aparte, limpiar, lavar, el culantro, la espinaca, desgranar el choclo, picar la zanahoria en cuadritos y reservar.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadritos, el culantro, la espinaca molida, el choclo; agregar el agua dejar hervir luego agregar la arveja fresca y la zanahoria, sal al gusto y el arroz, dejar secar.
4. Servir, el arroz verde con rebozado de pejerrey, acompañar con ensalada de pepinillo y tomate.

25

PEPIÁN DE CHOCLO CON POLLO A LA CACEROLA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
803 kcal

Proteínas
38,0 g

Hierro
4,8 mg

Retinol
438,2 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PEPIÁN DE CHOCLO CON POLLO A LA CACEROLA



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ de taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de carne de pollo
- 2 unidades de choclo
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo molido
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 1 atado pequeño de culantro
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 6 hojas de lechuga
- 1 limón
- Pimienta, comino, sillao y sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar, trozar el pollo, salpimentar con ajos, pimienta, ají colorado molido, ají amarillo molido, sillao, sal y dejar macerar.
2. Freír en aceite las presas maceradas y dejar cocinar, luego agregar la cebolla cortada a cuadritos, la zanahorias en rodajas y cocinar por unos minutos.
3. Aparte, limpiar, lavar, desgranar y licuar el choclo.
4. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, con cebolla picada, el culantro molido y el choclo licuado, agregar la sal al gusto, dejar cocinar moviendo constantemente, ir agregando agua según requiera la preparación.
5. Servir, el pepián de choclo con el pollo a la cacerola, acompañar con arroz graneado y ensalada fresca.

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: 978-612-310-043-8



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