



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

# PIURA



2013





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

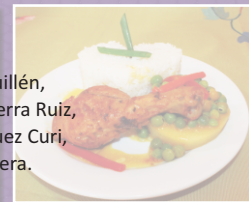
# La Mejor Receta

# PIURA



**Elaborado por:**

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



# 2013

## **MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi

### **Ministra**

José Carlos Del Carmen Sara

### **Viceministro**

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

César Cabezas Sánchez

### **Jefe Institucional**

Marco Antonio Bartolo Marchena

### **Subjefe**

## **CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Óscar Samuel Aquino Vivanco

### **Director General**

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

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

### **Director Ejecutivo**

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

Ruiz Guillén, Axel Germán

La Mejor Receta Piura/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz; César Hugo Domínguez Curi... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013.

54 p. : il., 14.5 x 20.5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

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

Gladys Antonieta Castro Díaz

Alberto Danilo Carreño Roldán

Dalia Custodio Niquen

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud Piura

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Piura.

### **Revisión del documento**

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-029-2

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-19155

1ra. edición (noviembre, 2013)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2013

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, 2013

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

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

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

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

# ÍNDICE

## I. Índice

## II. Presentación

## III. Metodología

## PREPARACIONES

1. Merluza encebollada con frijol al palo guisado
2. Trigo a la jardinera con pescado frito
3. Tallarines con salsa con pescado
4. Toyito guisado con frijol sarandaja
5. Apanado de pescado con ensalada de brócoli
6. Saltado de coliflor con pota
7. Sarandaja estofada con pescado
8. Fricasé de pollo
9. Locro de zapallo con pollo guisado
10. Saltado de brócoli con pollo.
11. Yuca rellena
12. Bofe a la jardinera
13. Chanfainita primavera
14. Arroz relleno con corazón
15. Majado de yuca con corazón
16. Ajiaco de caigua con hígado de pollo
17. Hígado de pollo a la jardinera con frijol sarandaja
18. Saltado de hígado con frijol castilla guisado
19. Res a la jardinera
20. Puré de choclo con bistec
21. Puré de papa con albóndigas de res
22. Torreja de coliflor
23. Majado de plátano con huevo frito
24. Saltado de verduras con soufflé de espinaca
25. Choclito con crema de pimiento

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

# 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 Piura 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 Piura 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 Piura 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.

# METODOLOGIA PARA ELABORACION DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales ha tenido como marco de referencia el documento de procedimiento de diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, documento que establece los procedimientos a seguir en el diseño y elaboración de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.**- La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permite calcular un ranking de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- **Diseño.**- Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo conformada por cuatro miembros de un hogar<sup>1,2,3</sup>; cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- **Validación.**- La validación de las recetas se realizó con madres de familia de los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Loreto. 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** MERLUZA ENCEBOLLADA CON FRIJOL AL PALO GUISADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
736 kcal

Proteínas  
30,1 g

Hierro  
3,9 mg

Retinol  
10,0 ug

Zinc  
1,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# MERLUZA ENCEBOLLADA CON FRIJOL AL PALO GUISADO



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de merluza.
- ¼ kg de frijól de palo.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- 2 dientes de ajos.
- Sal al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior el frijól de palo y sancochar.
2. Limpiar, lavar, filetear, sazonar la merluza con ajo molido y sal al gusto. Aparte enharinar la merluza y freír en aceite caliente.
3. Freír en aceite, el ají amarillo molido, el ajo molido, la cebolla, el tomate picados en gajos y sal al gusto. Mezclar con la merluza frita.
4. Servir la merluza encebollada con frijól de palo guisado acompañado de arroz graneado.

# 2 TRIGO A LA JARDINERA CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
744 kcal

Proteínas  
39,0 g

Hierro  
6,5 mg

Retinol  
372,6 ug

Zinc  
0,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TRIGO A LA JARDINERA CON PESCADO FRITO



## Ingredientes

- 1¾ taza de trigo pelado.
- ½ kg de pescado.
- ½ taza de arvejas frescas sin vaina.
- 1 unidad de lechuga.
- 12 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- ½ zanahoria.
- ½ cebolla.
- 1 cucharada de ají colorado.
- ½ tomate.
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón.
- Perejil, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar el trigo previamente remojado el día anterior.
2. Limpiar, lavar el pescado, cortar en trozos medianos, sazonar con sal, enharinar y freír.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado molido, arvejas, la cebolla, el tomate y la zanahoria picada en cuadraditos, agregar agua. Dejar cocinar y luego agregar el trigo dejar cocinar, bajar del fuego y agregar perejil picado .
4. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el jugo de limón y sal al gusto.
5. Servir el trigo a la jardinera con pescado frito y ensalada fresca.

# **3 TALLARINES CON SALSA CON PESCADO**

**APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN**

**Energía  
664 kcal**

**Proteínas  
39,0 g**

**Hierro  
10,7 mg**

**Retinol  
1324,8 ug**

**Zinc  
2,0 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TALLARINES CON SALSA CON PESCADO



## Ingredientes

- ½ kg de fideos tallarín.
- ½ kg de pescado jurel.
- 2 tomates.
- 2 zanahorias.
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Hongos, laurel, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar el pescado, cortar en trozos medianos y sazonar con sal y freír.
2. Freír en el aceite vegetal, los tomates y las cebollas cortados en cuadraditos, las zanahorias ralladas, el hongo y laurel. Licuar, agregar los trozos de pescado y cocinar.
3. Servir los tallarines con salsa de pescado.

# 4 TOYITO GUISADO CON FRIJOL SARANAJA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
653 kcal

Proteínas  
45,6 g

Hierro  
9,1 mg

Retinol  
1,7 ug

Zinc  
3,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TOYITO GUISADO CON FRIJOL SARANDAJA



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de pescado toyo.
- ¼ kg de frijol sarandaja.
- 9 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 1 diente de ajo.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior el frijol sarandaja y sancochar. Hacerle un aderezo en aceite vegetal freír la cebolla y tomate en cuadraditos y mezclar con la sarandaja.
2. Para preparar el aderezo, freír la cebolla y el tomate en cuadraditos en aceite vegetal y mezclar con la sarandaja.
3. Limpiar, lavar el toyo, sancochar con sal, escurrir y desmenuzar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate cuadraditos con ají colorado y luego mezclar con el toyito. Bajar del fuego y agregarle el jugo de limón y culantro picado, sazonar con sal.
5. Servir el toyo guisado con el frijol sarandaja acompañado de arroz graneado.

# 5 APANADO DE PESCADO CON ENSALADA DE BRÓCOLI

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
756 kcal

Proteínas  
44,3 g

Hierro  
4,6 mg

Retinol  
53,3 ug

Zinc  
2,1 mg





PERÚ

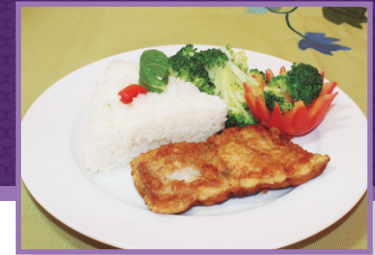
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# APANADO DE PESCADO CON ENSALADA DE BRÓCOLI



## Ingredientes

- 1¾ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- 10 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 panes francés rallado.
- ¼ kg de brócoli.
- 1 limón.
- 1 diente de ajo.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar el pescado, sazonar con sal, empanar con el pan rallado y freír.
2. Limpiar, lavar, cortar el brócoli en ramitas delgadas y sancochar.
3. Preparar la ensalada con el brócoli sancochado, la cebolla, el tomate cortados a la pluma, el jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir el apanado de pescado, con la ensalada de brócoli acompañado de arroz graneado.

# 6 SALTADO DE COLIFLOR CON POTA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
778 kcal

Proteínas  
33,6 g

Hierro  
3,2 mg

Retinol  
21,4 ug

Zinc  
4,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SALTADO DE COLIFLOR CON POTA



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de pota.
- ½ kilo de papa.
- ½ kg de coliflor.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar pelar picar y freír la papa.
2. Lavar la pota, pasar por agua hirviendo, pelar y cortar en trozos pequeños.
3. Lavar la coliflor, cortar en tallos pequeños y sancochar.
4. Cortar la cebolla y el tomate a la juliana.
5. Freír en el aceite vegetal, la cebolla y el tomate picados a la juliana, la pota picada, la coliflor sancochada, el agua y la sal. Cocinar.
6. Servir el saltado de coliflor con pota acompañado de arroz graneado.

**7**

# SARANDAJA ESTOFADA CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
646 kcal

Proteínas  
23,1 g

Hierro  
4,7 mg

Retinol  
616,0 ug

Zinc  
3,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SARANDAJA ESTOFADA CON PESCADO



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de frijól sarandaja.
- ½ cebolla.
- ¼ kg de pescado.
- 1 zanahoria.
- ½ taza de arvejas frescas.
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 1 tomate.
- Hongo, laurel, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior el frijól sarandaja y sancochar.
2. Hacer un aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado molido, la cebolla y el tomate picada en cuadraditos.
3. Agregar las arvejas, la zanahoria cortada en rodajas delgadas, el hongo, el laurel, las sarandajas sancochadas, la sal y el agua. Cocinar.
4. Lavar el pescado y cortar 4 trozos, sazonar con sal, enharinar y freír.
5. Servir la sarandaja estofada acompañada de arroz graneado y el pescado frito.

# 8 FRICASÉ DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
646 kcal

Proteínas  
23,1 g

Hierro  
4,7 mg

Retinol  
26,2 ug

Zinc  
4,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRICASÉ DE POLLO



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de pollo.
- ½ cebolla.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 pimienta.
- ½ taza de arvejas frescas sin vaina.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- ½ huevo.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- 1 diente de ajo molido.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar y sancochar las papas.
2. Limpiar, lavar el pollo, cortar en trozos, sazonar con sal y el ajo molido.
3. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo molido, el pollo sazonado, agua y cocinar.
4. Poner a cocinar las arvejas, el pimienta en tiras, la sal y luego espesar con la harina diluida en un poquito de agua fría, cocinar. Luego añadir el huevo batido y bajar del fuego.
5. Servir el fricasé de pollo acompañado de rodajas de papa sancochada y arroz graneado.

# 9 LOCRO DE ZAPALLO CON POLLO GUISADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
705 kcal

Proteínas  
40,8 g

Hierro  
4,9 mg

Retinol  
160,0 ug

Zinc  
4,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# LOCRO DE ZAPALLO CON POLLO GUISADO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de papa blanca.
- ½ kg de zapallo macre.
- ½ arveja fresca sin vaina.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- ½ kg de pollo.
- 1 trocito de queso.
- ¾ taza de choclo desgranado.

## Preparación

1. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y el tomate picados a cuadraditos, incorporar las papas y el zapallo picado en cuadrados grandes, las arvejas, agua y sal al gusto. Cocinar, al final agregar el queso.
2. Limpiar, lavar, trozar en cuatro presas al pollo, sazonar con sal y freír.
3. Servir el locro de zapallo con el pollo guisado acompañado con arroz graneado.

10

# SALTADO DE BRÓCOLI CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
839 kcal

Proteínas  
44,5 g

Hierro  
6,1 mg

Retinol  
129,4 ug

Zinc  
4,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SALTADO DE BRÓCOLI CON POLLO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pollo.
- ½ kg de brócoli.
- ½ kilo de papa blanca.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 cebollas.
- 1 diente de ajo.
- 1 pimiento.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar, pelar, picar y freír la papa.
2. Limpiar el pollo, lavar, cortar en trozos pequeños y sazonar con sal.
3. Limpiar, lavar y cortar el brócoli en ramitas pequeñas, y poner a sancochar, agregar agua y sal.
4. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el pollo, luego agregar, pimiento en tiras, las cebollas cortadas a la pluma, agua y la sal yodada al gusto.
5. Servir el saltado de brócoli con pollo acompañado de arroz graneado.

11

# YUCA RELLENA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
747 kcal

Proteínas  
18,5 g

Hierro  
3,5 mg

Retinol  
5,3 ug

Zinc  
3,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# YUCA RELLENA



## Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz.
- ½ kg de yuca.
- 12 cucharadas de aceite vegetal.
- 4 cucharadas de harina de trigo.
- 2 cabezas de cebolla china.
- 2 huevos.
- 100 g de pulpa de pollo.
- 4 aceitunas.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar, trozar, sancochar la yuca, prensar y reservar.
3. Limpiar, lavar, picar el pollo en cuadraditos y sazonar con sal.
4. Freír en el aceite vegetal, el ají colorado molido, el pollo sazonado, la cebolla china picada, agua y sal al gusto. Cocinar.
5. Enharinar las manos, tomar un poco de masa de yuca, extender y en el centro, colocar un poco de aderezo, aceituna y huevo picado. Cerrar dando forma a la yuca, pasar por huevo batido y freír.
6. Preparar la ensalada fresca con la cebolla, el jugo del limón y sal al gusto.
7. Servir la yuca rellena acompañada de arroz graneado y ensalada fresca.

# 12 BOFE A LA JARDINERA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
650 kcal

Proteínas  
34,4 g

Hierro  
10,8 mg

Retinol  
647,0 ug

Zinc  
4,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# BOFE A LA JARDINERA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de bofe de res.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ cebolla.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- ½ taza de arveja fresca sin vaina.
- 1 diente de ajo.
- ½ taza de choclo.
- Orégano, sal yodada al gusto.
- ½ cucharada de ají amarillo.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar y cortar el bofe en trozos pequeños.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla, el tomate, las papas, la zanahoria, el bofe cortados en cuadraditos, el agua, sal al gusto y cocinar, al bajar agregar orégano.
3. Servir el bofe a la jardinera acompañado de arroz graneado.

**13**

# CHANFAINITA PRIMAVERA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
686 kcal

Proteínas  
34,0 g

Hierro  
11,1 mg

Retinol  
31,8 ug

Zinc  
4,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CHANFAINITA PRIMAVERA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de bofe de res.
- ¼ taza de maíz mote.
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- 1 tomate.
- ½ taza de arvejas frescas sin vaina.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 pepinillo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- 1 cucharada de ají colorado.
- Hierba buena, orégano, sal yodada.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar el bofe de res, cortar en trozos pequeños y reservar.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el ají colorado molido, el ají amarillo molido, sal, el bofe picado, las papas picadas en cuadrados, las arvejas, el orégano, el agua, hierba buena y cocinar.
3. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el tomate, el jugo del limón y sal al gusto.
4. Servir la chanfainita primavera acompañado de maíz mote sancochado, ensalada fresca y arroz graneado.

# 14 ARROZ RELLENO CON CORAZÓN

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
690 kcal

Proteínas  
28,4 g

Hierro  
4,0 mg

Retinol  
624,0 ug

Zinc  
9,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ RELLENO CON CORAZÓN



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de corazón de pollo.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de arvejas frescas sin vaina.
- 1 zanahoria.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 pimiento.
- 2 dientes de ajos.
- 2 cucharadas de pasas.
- Sal yodada al gusto.
- 6 unidades de aceituna.
- 6 cucharadas de sillao.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, picar los corazones de pollo en trozos pequeños, sazonar con sal, ajo molido y vinagre. Dejar macerar por media hora.
2. Al preparar el arroz, freír ajos agregar al agua, el sillao, luego el arroz y dejar cocer.
3. Sancochar las arvejas y la zanahoria en cuadraditos.
4. Aparte freír en el aceite vegetal, los corazones, la cebolla picada en cuadraditos, agregar la zanahoria, las arvejas, el pimiento, las aceitunas, las pasas y la sal al gusto y dejar cocinar.
5. Mezclar el arroz con la preparación anterior.
6. Servir el arroz relleno acompañado de tiras de pimiento.

15

# MAJADO DE YUCA CON CORAZÓN

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
722 kcal

Proteínas  
24,0 g

Hierro  
4,5 mg

Retinol  
57,1 ug

Zinc  
9,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# MAJADO DE YUCA CON CORAZÓN



## Ingredientes

- 1 kg de yuca.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 cebollas.
- 1 cucharada de ají colorado.
- ¼ taza de chicha de jora.
- ½ kg de corazón de pollo.
- 1 limón.
- 8 hojas de lechuga.
- 100 g de maíz cancha.
- 100 g de chifles.
- 1 diente de ajo.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar, pelar, trozar, sancochar la yuca, prensar o majar y reservar.
2. Limpiar, lavar, picar los corazones de pollo y sazonar con sal. Freír.
3. Freír en el aceite vegetal, el ají colorado molido, el ajo molido; agregar la cebolla picada en cuadraditos pequeños, la chicha de jora, la yuca majada o prensada y cocinar a fuego lento.
4. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el jugo del limón y sal al gusto.
5. Servir el majado de yuca con corazón acompañado de cancha tostada, chifles y ensalada fresca.

**16**

# AJIACO DE CAIGUA CON HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
756 kcal

Proteínas  
45,0 g

Hierro  
15,9 mg

Retinol  
1963,0 ug

Zinc  
5,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# AJIACO DE CAIGUA CON HÍGADO DE POLLO



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- 2 caiguas grandes.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ taza de arveja fresca sin vaina.
- ½ cebolla.
- 2 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado.
- ½ tomate.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar, pelar y cortar las papas en cuadrados. Cocinarlas.
2. Lavar, limpiar y picar las caiguas cocinar y reservar.
3. Colocar en una olla aceite vegetal, freír la cebolla y el tomate picados en cuadraditos pequeños, el ajo molido, el ají colorado molido, las arvejas y agregar agua. Dejar cocinar. Luego agregar las papas cocidas machacadas, las caiguas cocidas y sal.
4. Lavar, sazonar el hígado de pollo con sal, ajos y vinagre. Dejar macerar, luego freír. Agregar la cebolla y tomate a la pluma y mezclar con el hígado.
5. Servir el ajiaco de caigua con hígado de pollo acompañado de arroz graneado.

17

# HÍGADO DE POLLO A LA JARDINERA CON FRIJOL SARANDAJA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
754 kcal

Proteínas  
44,4 g

Hierro  
15,4 mg

Retinol  
2016,0 ug

Zinc  
5,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HÍGADO DE POLLO A LA JARDINERA CON FRIJOL SARANDAJA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de hígado de pollo.
- ¼ kg de frijol sarandaja.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 dientes de ajo.
- ½ taza de arveja fresca sin vaina.
- Sal yodada.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior el frijol sarandaja y sancochar.
2. Limpiar el hígado, cortar en trozos grandes y sazonar con el ajo molido y sal, vinagre macerar por media hora y freír.
3. Freír en el aceite vegetal, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos pequeños, la zanahoria, la arveja ,agregar agua y dejar cocinar hasta que este suave la verdura; luego agregar frijol sarandaja y mezclar.
4. Servir el hígado de pollo a la jardinera con frijol sarandaja acompañado de arroz graneado.

**18**

# SALTADO DE HÍGADO CON FRIJOL CASTILLA GUISADA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
655 kcal

Proteínas  
34,8 g

Hierro  
8,9 mg

Retinol  
960,0 ug

Zinc  
5,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SALTADO DE HÍGADO CON FRIJOL CASTILLA GUISADA



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de hígado de res.
- ¼ kg de frijol castilla.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajos.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y el frijol castilla remojar el día anterior. Sancochar.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el orégano, sal al gusto, agregar el frijol sancochado y el agua en cantidad suficiente. Cocinar.
3. Limpiar, lavar el hígado, filetear, sazonar con el ajo molido y el vinagre. Dejar macerar.
4. Freír en el aceite vegetal, el hígado, la cebolla y el tomate picados en tiras delgadas y sal al gusto.
5. Servir el saltado de hígado con frijol castilla guisado acompañado de arroz graneado.

# 19 RES A LA JARDINERA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
655 kcal

Proteínas  
37,3 g

Hierro  
6,6 mg

Retinol  
637,0 ug

Zinc  
7,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# RES A LA JARDINERA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ taza de arveja fresca sin vaina.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- 1 zanahoria.
- 2 diente de ajo.
- Laurel, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, cortar la carne de res en trozos y sazonar con sal.
2. Freír en el aceite, el ajo molido, aji colorado, agregar las cebollas y los tomates picados en cuadraditos, la arveja, las papas y la zanahoria picadas en cuadrados grandes, la carne sazonada, el agua en cantidad suficiente, las hojas de laurel al gusto y cocinar. Hasta que este todo cocido.
3. Servir la res a la jardinera acompañado de arroz graneado.

# 20 PURÉ DE CHOCLO CON BISTEC

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
590 kcal

Proteínas  
34,7 g

Hierro  
5,7 mg

Retinol  
0,0 ug

Zinc  
0,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PURÉ DE CHOCLO CON BISTEC



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 taza de choclo desgranado.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 dientes de ajos.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, filetear la carne de res, sazonar con sal, el ajo molido y freír.
2. Lavar y licuar el choclo desgranado.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el licuado de choclo, agua y sal. Cocinar.
4. Picar el tomate y condimentar con limón y sal.
5. Servir el pepián de choclo con bistec acompañado de arroz graneado.

21

# PURÉ DE PAPA CON ALBÓNDIGAS DE RES

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
739 kcal

Proteínas  
39,9 g

Hierro  
7,4 mg

Retinol  
19,8 ug

Zinc  
6,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PURÉ DE PAPA CON ALBÓNDIGAS DE RES



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de papa amarilla.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- ½ kg de carne de res molida.
- 1 pepinillo.
- 2 cebollas.
- 1 huevo.
- ⅓ de taza de leche evaporada.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 1 pan rallado.
- 1 tomate.
- 1 cucharada de aji colorado.
- 1 pimiento.

## Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar las papas y prensar, luego agregar, leche, mantequilla y sal al gusto.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el tomate, el pimiento, la cebolla picada en cuadraditos y aji colorado. Luego separar el guiso en dos partes, la primera parte mezclar con la carne de res molida, el huevo batido, sal, amasar y moldear en bolos pequeños.
3. Colocar la otra parte del guiso en una olla y llevar al fuego, colocar las albóndigas y cocinar a fuego lento con media taza de agua.
4. Servir el puré de papa con albóndigas de res acompañado de arroz graneado.

# 22 TORREJA DE COLIFLOR

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
766 kcal

Proteínas  
18,8 g

Hierro  
4,5 mg

Retinol  
661,6 ug

Zinc  
3,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TORREJA DE COLIFLOR



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- ½ kg de coliflor.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 4 huevos.
- 1 limón.
- Sal yodada al gusto.
- 2 tomates.
- 1 zanahoria.
- 1 caigua.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar la yuca.
2. Lavar, cortar y sancochar la coliflor.
3. Batir los huevos en un recipiente e incorporar la coliflor y sal al gusto. Freír.
4. Preparar la ensalada fresca con tomate, zanahoria rallada, la caigua y la cebolla, el jugo del limón y la sal al gusto.
5. Servir las torrijas de coliflor acompañado de arroz graneado, yuca y ensalada fresca.

23

# MAJADO DE PLÁTANO CON HUEVO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
802 kcal

Proteínas  
23,0 g

Hierro  
5,2 mg

Retinol  
266,1 ug

Zinc  
2,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# MAJADO DE PLÁTANO CON HUEVO FRITO



## Ingredientes

- 1 kg de plátano bellaco.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- ½ vaso de chicha de jora.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de ají amarillo.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- ½ kg de carne de cerdo.
- 100 g de maíz cancha.
- 100 g de chifles.
- 1 limón.
- ½ ají amarillo entero.
- 4 hojas de lechuga.

## Preparación

1. Cocinar el plátano bellaco con sal hasta que esté bien suave, majar toscamente.
2. Sazonar la carne de cerdo con sal, pimienta. Verter los trozos en una olla con aceite vegetal y llevar al fuego lento, mover constantemente. Cocinar hasta que la carne de cerdo este frito.
3. Freír en aceite vegetal una cebolla, el ajo y el ají amarillo molido. Agregar un tomate rallado y la chicha de jora y deje que tome punto. Agregar la carne de cerdo (chicharrón) picado.
4. Mezclar el plátano majado con la preparación anterior.
5. Cortar la cebolla, el ají amarillo, agregar jugo de limón, sal, aceite vegetal y culantro picado.
6. Servir el majado de plátano acompañado con lechuga, ensalada criolla, tomate, maíz cancha y chifles.

24

# SALTADO DE VERDURAS CON TORTILLA DE ESPINACA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
843 kcal

Proteínas  
26,0 g

Hierro  
6,8 mg

Retinol  
829,0 ug

Zinc  
2,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SALTADO DE VERDURAS CON TORTILLA DE ESPINACA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de frijol panamito.
- 2 huevos.
- ½ taza de choclo desgranado.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 120 g de espinaca.
- 1 tomate.
- 120 g de vainitas.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior el frijol panamito y sancochar.
2. Sancochar por separado el choclo, las arvejas, las vainitas y la zanahoria picada en cuadraditos. Reservar.
3. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, ají colorado, agregar el frijol sancochado, el choclo desgranado, las arvejas, las vainitas, la zanahoria, el agua y sal al gusto. Cocinar.
4. Batir los huevos, agregar la espinaca picada en tiras y cebolla, tomate, pimiento picado en cuadraditos, sal, mezclar y freír.
5. Servir el saltado de verduras con la tortilla de espinaca acompañado de arroz graneado.

**25**

# CHOCLITO CON CREMA DE PIMIENTO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
721 kcal

Proteínas  
20,0 g

Hierro  
4,6 mg

Retinol  
83,0 ug

Zinc  
2,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CHOCLITO CON CREMA DE PIMIENTO



## Ingredientes

- 3 tazas de choclo desgranado.
- $\frac{1}{2}$  kg de yuca.
- 4 huevos.
- 4 aceitunas.
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite vegetal.
- $\frac{1}{3}$  de taza de leche evaporada.
- 2 tajadas de queso fresco.
- 1 paquete de galletas soda.
- 8 hojas de lechuga.
- 1 pimiento.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar, sancochar, partir en conos y freír la yuca.
2. Lavar y sancochar el choclo.
3. Lavar, limpiar y cocinar el pimiento.
4. Licuar el pimiento cocido con la leche, el queso, la galleta, y sal al gusto.
5. Servir la crema de pimientos sobre el choclo y la yuca dorada, adornar con lechuga, huevo, aceituna y perejil.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

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: 947779892  
Noviembre, 2013

ISBN: 978-612-310-029-2



Lima, 2013



**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)**