



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

APURIMAC



2016



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Elaborado por:

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

APURIMAC



2016

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra

Ministra

Silvia Ester Pessah Eljay

Vice Ministra de Salud Pública

Carlos Luis Ricse Castaño

Vice Ministro de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio

Jefe Institucional

Luis Rodríguez Benavides

Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Nelly Mercedes Zavaleta Pimentel

Directora General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

Catálogo hecho por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

La Mejor Receta Apurímac / Elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz; Axel Germán Ruiz Guillén; Cesar Hugo Domínguez Curi y Antonio Castillo Carrera. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2016. 56 p.: il., 14,5 x 20,5 cm.

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

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

Equipo técnico responsable

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

María Jannett Jara Huayna

Vereniz Cárdenas Leguía

Mirtha Eillean Barra Hinostraza

Encuestador de mercados

Juan Carlos Pinto Serrano

Fotógrafo

Productora Audiosual Evolución

Rodney Valenzuela Carbonelli

Responsable de la elaboración y presentación de las preparaciones

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. DIIRESA Apurímac

Manisha Aguirre Quispe

Orlando Tevés Huamani

Revisión del documento

Lucio Pepe Huamán Espino

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016 - 17870

1ra. edición (diciembre 2016)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud. 2016

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

Teléfono: (511) 315 - 6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud. 2016

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.

Teléfono (511) 748 - 1111

Correo electrónico: posmaster@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

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

ÍNDICE

I Índice

II Presentación

III Metodología para elaboración de recetas regionales

IV Preparaciones

1. Q'apchi de habas con hígado frito
2. Picante de arvejas con tallarín de casa y guiso de pollo
3. Ajiaco de olluco con hígado frito
4. Locro de zapallo con pescado frito
5. Quinoa tapada con crema de arvejas partidas
6. Revuelto de bofe con arroz
7. Chaufa de quinoa con pescado
8. Mistura de vísceras
9. Milanesa de bazo con crema de tarwi
10. Tallarines hechos en casa en salsa roja con bofe
11. Carne enrollada con lentejas
12. Tortilla de bazo con arroz primavera
13. Trigo con pollo
14. Papa rellena con bofe y arroz
15. Tallarines en salsa verde con hígado frito
16. Albóndigas de tarwi con guiso de hígado adobado
17. Matasquita de frijol con carne
18. Chicharrón de pescado con q'apchi de habas y mote
19. Lengua en salsa de tomate con puré de papas
20. Q'apchi de calabaza con guiso de riñones
21. Chuño pasi con sangrecita a la verdura
22. Picante de atajo con pollo encebollado
23. Cuy al horno con papa y choclo
24. Riñón en salsa de limón y yuca
25. Pastel de quinoa con pollo al horno y camote

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 Abancay 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 Apurímac el recetario regional nutritivo, económico y saludable el cual, incluye 25 recetas con precios de alimentos recogidos en los mercados locales de Abancay y validadas con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de carnes regionales como: cuy, res, pollo, pescado, vísceras; menestras, tubérculos, cereales entre otros que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

En esta receta encontrará preparaciones que contienen alimentos con alto contenido de hierro como: sangrecita, bazo, hígado, lo cual ayudará a prevenir la anemia, principalmente en niños, adolescentes y gestantes.

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

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.

Etapas de la metodología

- **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 en la ciudad de Abancay. 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.

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

Q'APCHI DE HABAS CON HÍGADO FRITO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
702 kcal

Proteína
30,2 g

Hierro
4,4 mg

Retinol
5062,8

Zinc
6,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

Q'APCHI DE HABAS CON HÍGADO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de haba fresca
- ¼ kg de hígado
- 2 tajadas de queso fresco
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajos
- 4 ramas de huacatay
- 4 ramas de culantro
- 6 rabanitos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y filetear el hígado, sazonar con ajos, sal yodada, limón y freír.
2. Lavar y sancochar las habas frescas.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajo molido, cebolla picada en cuadraditos, agregar las habas sancochadas, sal yodada al gusto y mezclar.
4. Aparte lavar, licuar, luego agregar el huacatay y el culantro a la mezcla anterior.
5. Finalmente adicionar el queso fresco y mezclar.
6. Servir el q'apchi de habas acompañado de hígado frito, arroz graneado y ensalada de rabanitos.

2

PICANTE DE ARVEJAS CON TALLARINES HECHOS EN CASA Y GUISO DE POLLO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
690 kcal

Proteína
30,8 g

Hierro
3,3 mg

Retinol
499,3 ug

Zinc
6,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

PICANTE DE ARVEJAS CON TALLARINES HECHOS EN CASA Y GUISO DE POLLO



Ingredientes

- 400 g de fideos tallarín de casa
- ¼ kg de pulpa de pollo
- 1 taza de arveja fresca
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 3 dientes de ajos
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 zanahoria mediana
- 2 tajadas de queso
- ¼ de taza de leche evaporada
- 2 cucharadas de huacatay molido
- 2 cucharadas de culantro molido
- 2 hojas de hongos y laurel
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal, escurrir y reservar.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, la cebolla en cuadraditos y los ajos. Luego agregar el pollo y sofreír.
3. Licuar el tomate y la zanahoria, agregar al aderezo anterior, adicionar hongos y laurel, dejar cocinar hasta que la salsa espese.
4. Para el guiso, preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadraditos, agregar las arvejas previamente cocidas, el queso, la leche, el culantro y huacatay molido. Mezclar suavemente.
5. Servir el picante de arvejas con tallarines hechos en casa y guiso de pollo acompañado de una ensalada fresca de tomate y cebolla.

3

AJÍACO DE OLLUCO CON HÍGADO FRITO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
755 kcal

Proteína
37,1 g

Hierro
9,7 mg

Retinol
10137.1

Zinc
6,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

AJÍACO DE OLLUCO CON HÍGADO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de olluco
- 1 papa
- ½ kg de hígado
- ¼ de taza de leche
- 2 tajadas de queso
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 cucharadas de ajos molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- ½ pepinillo
- 3 cabezas de rabanitos.
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y filetear el hígado, sazonar con ajos, sal, limón y dejar macerar por 10 minutos, luego freír.
2. Aparte en una olla, dorar en aceite vegetal los ajos, el ají amarillo molido, agregar los olluocos y dejar hervir por un espacio de 25 a 30 minutos.
3. Una vez cocido el olluco, aplastar y agregar la leche, queso, culantro picado, sal yodada al gusto y dar un hervor.
4. Lavar y picar la papa en corte juliana (largos) y freír.
5. Servir el ajíaco de olluco acompañado de hígado frito, papas fritas, arroz graneado, ensalada de pepino y rabanitos.

4

LOCRO DE ZAPALLO CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
901 kcal

Proteína
41,3 g

Hierro
5,6 mg

Retinol
459,3 ug

Zinc
2,3 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 pescado jurel
- ½ kg de papa blanca
- ½ unidad de choclo
- 4 dientes de ajos
- ½ kg de zapallo macre
- ¼ taza de habas frescas
- 1 cebolla
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ lata chica de leche
- 4 tajadas de queso
- 2 cucharadas huacatay picado
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 cucharadas de arveja fresca
- ½ zanahoria
- ½ taza de brócoli
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar, filetear, sazonar el pescado con ajos, sal yodada al gusto y freír.
2. Preparar el aderezo del locro, con ajos, cebolla, ají amarillo. Adicionar las habas frescas, choclo en rodajas y zapallo cortado en trozos, dejar cocinar.
3. Finalizar agregando la leche, el queso en cuadraditos, el huacatay y sal yodada al gusto.
4. Servir el locro de zapallo acompañando con pescado frito, arroz graneado y ensalada de brócoli con zanahoria.

5

QUINUA TAPADA CON CREMA DE ARVEJAS PARTIDAS

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteína
41,9 g

Hierro
11,8 mg

Retinol
483,2 ug

Zinc
8,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

QUINUA TAPADA CON CREMA DE ARVEJAS PARTIDAS



Ingredientes

- 1½ taza de quinua
- ¼ kg de arveja seca
- ¼ kg de carne molida
- 2 cebollas
- 3 tomates
- ¼ de taza de leche
- perejil, orégano.
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajos
- 1 limón
- 12 hojas de lechuga
- Sal yodada al gusto.

Preparación:

1. Lavar, sancochar y granear la quinua.
2. Preparar un aderezo con cebolla picada en cuadraditos, ajos, ají colorado, agregar la carne molida, orégano, adicionar la zanahoria picada, perejil y sancochar.
3. Previamente remojar la arveja verde, poner a sancochar y luego aplastar.
4. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos y sal yodada al gusto, agregar las arvejas aplastadas, la leche evaporada y mezclar.
5. Servir la quinua tapada con crema de arvejas acompañada de la carne molida guisada y ensalada fresca (tomate y lechuga).

6

REVUELTO DE BOFE CON ARROZ

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
765 kcal

Proteína
36,8 g

Hierro
11,2 mg

Retinol
99,4 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

REVUELTO DE BOFE CON ARROZ



Ingredientes

- 1 ½ taza arroz
- 2 papas blancas
- 1 tajada grande delgada de queso fresco
- ½ cebolla
- 02 huevos
- ¼ taza de leche
- ½ kg de bofe
- ¼ taza de aceite vegetal
- 02 tomates
- 01 pepinillo
- 3 cabezas de rabanitos.
- Limón, culantro, perejil
- Pimienta y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar el bofe con sal, picar en cuadraditos y dorar en aceite vegetal.
2. Pelar la papa, picar en cuadraditos y luego freír en aceite vegetal.
3. Freír en el aceite vegetal, cebolla en cuadraditos, ajos molidos, tomate picado, agregar a esta preparación los huevos, el bofe, la papa frita, el perejil y el culantro.
4. Preparar la ensalada fresca con tomate, pepino, jugo de limón y sal yodada al gusto.
5. Servir el revuelto de bofe con arroz graneado y la ensalada de verduras (pepino, tomate y rabanitos).

7

CHAUFA DE QUINUA CON PESCADO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
704 kcal

Proteína
42,7 g

Hierro
11,3 mg

Retinol
12,7 ug

Zinc
4,1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CHAUFA DE QUINUA CON PESCADO



Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- ½ kg de carne de pescado
- 2 huevos
- ½ taza de cebolla china picada
- ½ pimienta
- 1 trozo de kión (20 g)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo molido
- 3 cucharadas de salsa de soya (sillao)
- ½ unidad de pepinillo
- Limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar la quinoa, escurrir el agua y luego granear la quinoa.
2. Batir los huevos, agregar sal yodada al gusto, freír en aceite vegetal y luego picar en cuadraditos.
3. Lavar y picar la carne de pescado, freír en aceite vegetal, sazonar con ajos, kion molido, sillao y sal yodada.
4. Agregar la quinoa granada, pimienta, cebolla china, huevo frito picado y mezclar.
5. Lavar y picar en trozos el pescado, aderezar con ajos, sal yodada y freír en aceite vegetal.
6. Servir la preparación acompañado de trozos de pescado frito, pimienta y ensalada de pepinillo.

8

MIXTURA DE VÍSCERAS

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
747 kcal

Proteína
34,2 g

Hierro
10,0 mg

Retinol
5130 ug

Zinc
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

MIXTURA DE VÍSCERAS



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- ¼ kg de bofe
- ¼ kg de hígado
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 12 hojas de lechuga
- 1 limón
- 1 cucharada de hierba buena picada
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar el bofe e hígado con hierba buena y sal. Picar en cuadraditos pequeños.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajo molido, ají colorado molido y cebolla cortado en cuadraditos. Agregar la papa, el bofe, hígado picado, el caldo, orégano, sal yodada al gusto y cocinar.
3. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el tomate, el jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir la mixtura de vísceras acompañado de arroz graneado y la ensalada fresca (lechuga y tomate).

9

MILANESA DE BAZO CON CREMA DE TARWI

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
725 kcal

Proteína
31,7 g

Hierro
21,6 mg

Retinol
96,2 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

MILANESA DE BAZO CON CREMA DE TARWI



Ingredientes

- 1/4 kg de tarwi
- ¼ kg de bazo
- 1 huevo
- 2 tajadas grandes delgadas de queso fresco
- 1/3 taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 1/2 taza de arroz
- 1/3 de taza de pan rallado
- 1/2 cebolla
- 01 pepino mediano
- 02 cucharaditas de ajos
- 01 cucharadita de ají amarillo
- Perejil fresco
- 1 tomate
- huacatay
- 01 limón
- Sal Yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y filetear el bazo.
2. En un recipiente batir el huevo con sal yodada, ajos, perejil y agregar el bazo. Dejar macerar.
3. Pasar el bazo por pan rallado y luego freír en aceite vegetal.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, ajos y ají amarillo. Agregar el agua hervida y luego adicionar el tarwi molido.
5. Retirar el puré de tarwi del fuego y luego agregar el queso picado y la leche.
6. Pelar y picar en rodajas el pepino, agregar el limón y sal yodada al gusto.
7. Servir la milanesa de bazo acompañado de crema de tarwi, arroz graneado y ensalada fresca (pepino, tomate).

10

TALLARINES HECHOS EN CASA EN SALSA ROJA

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
687 kcal

Proteína
35,5 g

Hierro
15,9 mg

Retinol
653,1 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

TALLARINES HECHOS EN CASA EN SALSA ROJA



Ingredientes

- 450 g de fideos tallarín hecho en casa
- 1/2 kg de bofe
- 3 unidades de tomate
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajos
- 1 cuchara de ají especial
- 1 cuchara de orégano
- 1 zanahoria
- 1/3 taza de arvejas frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 unidades de hongos y laurel
- 1/2 pepino
- 1/2 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal, luego escurrir y reservar.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, luego agregar el bofe picado.
3. Licuar el tomate, rallar la zanahoria y agregar al aderezo anterior, adicionar los hongos y laurel, orégano y dejar cocinar hasta que la salsa espese.
4. Servir la salsa de bofe sobre los fideos tallarín sancochados, acompañando de ensalada fresca (pepino, tomate).

11

CARNE ENROLLADA CON LENTEJAS

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteína
40,5 g

Hierro
7,2 mg

Retinol
16,1 ug

Zinc
7,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CARNE ENROLLADA CON LENTEJAS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ¼ de filete de carne
- ¼ kg de lentejas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 cucharaditas de ajos
- 1 cuchara de ají colorado
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 80 g de queso
- 1 huevo
- 1 limón
- 1 tomate
- Hongos y laurel
- Sal yodada al gusto y orégano

Preparación:

1. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, ajo molido y ají colorado molido. Agregar las lentejas, hojas de laurel y cocinar a fuego lento suavemente por 30 minutos. Adicionar orégano y dejar reposar.
2. Lavar, filetear, sazonar la carne con ajos y sal yodada, rellenar con queso, orégano, envolver y sujetar con mondadientes.
3. Preparar un aderezo con cebolla, tomate, zanahoria picada, agregar el enrollado y dejar cocinar.
4. Servir las lentejas acompañada del enrollado de carne, arroz graneado y ensalada de espinacas, zanahoria y tomate.

12

TORTILLA DE BAZO CON ARROZ PRIMAVERAL

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteína
37,4 g

Hierro
40,8 mg

Retinol
185,9 ug

Zinc
4,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

TORTILLA DE BAZO CON ARROZ PRIMAVERAL



Ingredientes

- ½ kg de bazo
- 1 ¾ taza de arroz
- 2 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de avena
- 1/2 atado de cebolla china
- 4 dientes de ajos
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 limón
- 8 hojas de espinaca
- 8 hojas de lechuga
- 1 zanahoria chica
- Sal yodada y orégano al gusto

Preparación:

1. Lavar y picar el bazo.
2. Batir las claras de huevo a punto de nieve, mezclar con las yemas, avena, cebolla china picada, bazo picado, orégano y sal yodada al gusto, formar las tortillas y freír en aceite vegetal.
3. Servir las tortillas de bazo acompañado de arroz y ensalada de lechuga, espinaca y rodajas de zanahoria.

13

TRIGO CON POLLO

APORTE NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía
739kcal

Proteína
39,6 g

Hierro
9,6 mg

Retinol
434,1 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

TRIGO CON POLLO



Ingredientes

- 1½ taza de Trigo
- ½ kg de pollo
- 1 atado de espinaca
- 4 cucharadas de culantro
- ½ unidad de pimiento
- ½ taza de arveja
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 tomate
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar, remojar y sancochar el trigo a medio cocer. Escurrir, agregar un chorrito de aceite vegetal y dejar granear.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla picada en cuadritos, ají amarillo molido, agregar la espinaca, culantro molido, pimiento picado, adicionar el pollo tozado y dejar hervir de 15 a 20 minutos, luego agregar las arvejas y zanahoria picada en cuadraditos; cocinar.
3. Agregar y mezclar suavemente el trigo sancochado y granearado con la preparación anterior.
4. Servir el trigo con pollo acompañado de una ensalada fresca (tomate y cebolla).

14

PAPA RELLENA CON BOFE Y ARROZ

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
839 kcal

Proteína
34,6 g

Hierro
11,8 mg

Retinol
525 ug

Zinc
4,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

PAPA RELLENA CON BOFE Y ARROZ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de papa amarilla
- ½ kg de bofe de res
- 2 cebollas
- 1½ tomate
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de pasas
- 1 huevo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 zanahoria
- 1 cucharada colmada de harina
- ½ taza de aceite vegetal
- 4 aceitunas
- 8 hojas de lechuga
- 8 hojas de espinaca
- Limón y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Limpiar, lavar y sancochar el bofe, luego picar en trozos pequeños.
2. Lavar, sancochar y prensar las papas.
3. Para preparar el relleno, freír en aceite vegetal: cebolla, tomate picado en cuadraditos, ajos molido, ají colorado molido y agregar el bofe picado, pasas y dejar cocinar.
4. Enharinar las manos y tomar un poco de masa de papa, extenderla en la palma de la mano y en el centro colocarla una porción de bofe, aceituna y huevo sancochado. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite vegetal caliente.
5. Servir la papa rellena con bofe acompañado de arroz, ensalada de lechuga, espinaca y zanahorias.

15

TALLARINES EN SALSA VERDE CON HIGADO FRITO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
691 kcal

Proteína
38,6 g

Hierro
15,8 mg

Retinol
10703,7

Zinc
7,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

TALLARINES EN SALSA VERDE CON HIGADO FRITO



Ingredientes

- 400 gr de fideos tallarín de casa
- 1/2 kg de hígado
- 1/2 atado de albahaca
- 1/2 atado de espinaca
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajos molido
- ¼ de taza leche evaporada
- 1 zanahoria
- 1 limón
- 1 Pimiento
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y filetear el hígado de res, sazonar con ajos molido y sal yodada al gusto.
3. Para la salsa preparar un aderezo, freír en aceite vegetal, los ajos, la cebolla picada en cuadraditos, agregar la espinaca y albahaca licuada y sal yodada, cocinar.
4. Finalmente adicionar a la preparación anterior el queso rallado y la leche evaporada, mezclar hasta obtener una salsa espesa.
5. Servir los tallarines verdes acompañado de hígado frito y ensalada de zanahoria.

16

ALBONDIGAS DE TARWI CON GUIISO DE HÍGADO ADOBADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteína
30,7 g

Hierro
9,8 mg

Retinol
3919,9 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

ALBONDIGAS DE TARWI CON GUIISO DE HÍGADO ADOBADO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ¼ kg de tarwi molido
- ¼ kg de hígado de pollo
- 2 cebollas medianas
- 1 huevo
- 1 tajada de queso rallado
- ½ taza de pan molido
- 3 dientes de ajos
- ½ taza de aceite vegetal
- 4 tomates
- 1 cucharada de huacatay
- 1 limón
- Pepinillo y rabanitos
- Chicha de jora, perejil, hongos, laurel y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Para preparar la salsa de tomate, cocinar en fuego lento media cebolla picada, dos dientes de ajos picados, tres pulpas de tomates, hongos y laurel al gusto. Licuar y reservar esta preparación.
2. Lavar y sazonar con sal el hígado de pollo. Dorar en aceite caliente y añadir la salsa de tomate. Dejar cocinar a fuego lento añadiendo la chicha de jora al gusto.
3. Amasar el tarwi molido, cebolla finamente picada, queso rallado, huacatay, ají amarillo y sal al gusto. Agregar los huevos batidos y formar las albóndigas con la ayuda del pan molido. Freír en aceite caliente y reservar.
4. Servir las albóndigas de tarwi con arroz graneado, hígado adobado. Acompañar con ensalada fresca (pepinillo, rabanitos). Tomates y perejil.

17

MATASQUITA DE FRIJOL CON CARNE

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
703 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
57,1 ug

Zinc
6,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

MATASQUITA DE FRIJOL CON CARNE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de frijol bayo
- ¼ kg de carne
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de hierba buena picada
- Sal yodada al gusto.

Preparación:

1. Lavar y dejar remojar el frijol el día anterior a la preparación y luego sancochar.
2. Limpiar, lavar y picar la carne en cuadraditos.
3. Preparar el aderezo en aceite vegetal, freír ajos, cebolla picada en cuadraditos, ají colorado molido, luego agregar la carne picada y dejar cocinar.
4. Adicionar los frijoles cocidos, orégano, perejil, hierba buena picada y sal yodada al gusto.
5. Servir la matasquita de frijol con carne, acompañado de arroz graneado y ensalada de tomate.

18

CHICHARRÓN DE PESCADO CON Q'APCHI DE HABAS CON MOTE

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
990 kcal

Proteína
39,0 g

Hierro
11,6 mg

Retinol
37 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CHICHARRON DE PESCADO CON Q'APCHI DE HABAS CON MOTE



Ingredientes

- ¼ kg de pescado
- ¼ kg de habas secas peladas
- 375 g de mote pelado
- 1 tajada de queso
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de huacatay picado
- ½ de taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ajos molido
- 2 tomates
- 1 cucharadita de cebolla china picada.
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar, remojar y sancochar el mote pelado.
2. Lavar y remojar las habas secas un día anterior a la preparación.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, agregar las habas remojuadas y dejar cocinar.
4. Adicionar a las habas sancochadas, el queso rallado, la leche evaporada, el culantro picado, huacatay picado y mezclar.
5. Lavar y cortar en trozos el pescado, sazonar con ajos, limón y sal al gusto. Enharinar y luego freír en aceite vegetal.
6. Servir el chicharrón de pescado con q'apchi de habas y mote sancochado, acompañado de una ensalada de tomates.

19

LENGUA EN SALSA DE TOMATE CON PURÉ DE PAPAS

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
911 kcal

Proteína
32,4 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
468,5

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

LENGUA EN SALSA DE TOMATE CON PURÉ DE PAPAS



Ingredientes

- ½ kg de lengua de res
- ½ kg de papa amarilla
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1½ taza de arroz
- 1 zanahoria
- 30 g de mantequilla
- ¼ taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajos molido
- Orégano
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar, sancochar y filetear la lengua.
2. Preparar el aderezo con ajos molido, cebolla picada en cuadraditos, agregar la lengua sancochada y fileteada, orégano y sal yodada al gusto.
3. Licuar los tomates y la zanahoria, agregar a la preparación anterior y dejar que espese.
4. Lavar, sancochar las papas amarillas, pelar y pasar por un prensa papas o aplastar con un tenedor, adicionar la mantequilla, la leche y sal yodada al gusto, mezclar hasta obtener un puré.
5. Servir la lengua en salsa de tomate con puré de papas y arroz graneado, acompañar con ensalada de pepino.

20

Q'APCHI DE CALABAZA CON GUISO DE RIÑONES

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
726 kcal

Proteína
27,9 g

Hierro
8,2 mg

Retinol
236,2

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

Q'APCHI DE CALABAZA CON GUISO DE RIÑONES



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- 400 gr de calabaza
- ¼ kg de riñones
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajos
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 tajada de queso
- ¼ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají amarillo
- ¼ de taza habas frescas
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de huacatay picado
- 1 tomate
- 1 rabanito
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Preparar un guiso, freír en aceite vegetal, ajo molido, ají amarillo, cebolla picada en cuadraditos.
2. Agregar las habas frescas, la calabaza picada en trozos y la papa picada, después de la cocción, adicionar la leche, el queso picado, el huacatay y sal yodada al gusto. Cocinar.
3. Lavar varias veces el riñón, picar, cocinar con orégano, vinagre y sal.
4. Hacer el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadraditos, adicionar los riñones sancochados, el tomate licuado y dejar cocinar por unos minutos.
5. Servir el q'apchi de calabaza acompañado del guiso de riñones, arroz graneado y ensalada fresca de pepino y rabanitos.

21

CHUÑO PASI CON SANGRECITA A LA VERDURA

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
839 kcal

Proteína
32,3 g

Hierro
38,6 mg

Retinol
86 ug

Zinc
1,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CHUÑO PASI CON SANGRECITA A LA VERDURA



Ingredientes

- ½ kg de sangrecita
- 1½ taza de arroz
- ¼ kg de chuño
- 3 tajadas de queso
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de hierba buena
- 1 cebolla
- 2 tomates
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajos molido
- 1 cucharadita de orégano
- 1 limón
- ½ pepino
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar la sangrecita por unos minutos.
2. Preparar un aderezo con el aceite vegetal, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, adicionar la sangrecita, perejil, hierba buena picada, orégano y sal yodada al gusto.
3. Lavar el chuño, colocar el queso en medio del chuño con orégano, sal y cocinar al vapor por unos minutos.
4. Servir el chuño pasi con sangrecita acompañado con arroz graneado y ensalada de pepino y tomate.

22

PICANTE DE ATAJO CON POLLO ENCEBOLLADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
821 kcal

Proteína
40,3 g

Hierro
17,6 mg

Retinol
147,9 ug

Zinc
3,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

PICANTE DE ATAJO CON POLLO ENCEBOLLADO



Ingredientes

- ½ kg de atajo
- 1½ taza de arroz
- ½ kg de pollo
- ½ kg de papa
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharadas de ajos molidos
- 2 tomates
- ¼ de taza de aceite vegetal
- Orégano
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar por unos minutos el atajo, escurrir, aplastar y reservar.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, orégano y sal al gusto. Agregar el atajo aplastado y mezclar.
3. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, sal, adicionar el pollo picado, dejar cocinar.
4. Adicionar los tomates y la cebolla cortada en larguitos a la preparación anterior.
5. Servir el picante de atajo acompañado con arroz graneado y pollo encebollado.

23

CUY AL HORNO CON PAPA Y CHOCLO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
694 kcal

Proteína
37,9 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
49,5 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CUY AL HORNO CON PAPA Y CHOCLO



Ingredientes

- ½ kg de carne de cuy
- 4 choclos
- ¾ kg de papa
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de huacatay picado
- 1 cebolla
- 2 tajada de queso
- 1 pan
- 2 cucharadas de ajos molidos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sazonar el cuy, con ajos, sal y limón, llevar al horno.
2. Lavar, pelar las papas y llevar al horno para su cocción.
3. Lavar y sancochar los choclos
4. Para preparar la crema, licuar el perejil, huacatay, rocoto, queso, pan y sal.
5. Acompañar el cuy al horno con papas, choclo sancochado y crema de rocoto.

24

RIÑÓN EN SALSA DE LIMÓN Y YUCA

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
750 kcal

Proteína
27,5 g

Hierro
10,1 mg

Retinol
350,0 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

RIÑÓN EN SALSA DE LIMÓN Y YUCA



Ingredientes

- ½ kg de riñones
- ½ kilo de yucas
- 1½ taza de arroz
- 2 limones
- 2 cucharadas de ajos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de maicena
- ¼ taza aceite vegetal
- ½ pepino
- 2 zanahorias
- 2 rabanitos
- ½ pimienta
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar varias veces el riñón, picar y sazonar con ajos, el zumo de dos limones y sal al gusto.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla picado en cuadraditos, agregar el riñón sazonado y dejar cocinar.
3. Diluir la maicena en agua, agregar a la preparación anterior, mezclar.
4. Pelar, lavar y sancochar las yucas.
5. Servir el riñón en salsa de limón acompañado de yucas sancochadas, arroz graneado y ensalada de pepino, zanahoria y rabanitos.
6. Adornar con limón y perejil.

25

PASTEL DE QUINUA CON POLLO AL HORNO Y CAMOTE

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
775 kcal

Proteína
50,7 g

Hierro
13,2 mg

Retinol
529,5 ug

Zinc
5,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

PASTEL DE QUINUA CON POLLO AL HORNO Y CAMOTE



Ingredientes

- 1 taza de quinua
- ¼ taza de leche evaporada
- 3 huevos
- 2 tajadas de queso
- ½ kg de pollo
- ½ kg de camote
- ½ taza de espinaca picada
- ½ taza de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- ½ unidad pequeña de pepinillo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de ajos
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar la quinua, previamente bien lavada, para granear, agregar un chorrito de aceite y ajos.
2. En un recipiente, mezclar la leche, huevos, queso picado, orégano, el brócoli, zanahoria sancochada, espinaca picada, perejil y sal yodada al gusto.
3. Untar un molde con mantequilla, vaciar la mezcla anterior, y llevar al horno por un tiempo de 30 minutos.
4. Lavar y sazonar el pollo con ajos y sal yodada, llevar al horno.
5. Lavar y sancochar los camotes.
6. Servir el pastel de quinua acompañado del pollo al horno, camote y ensalada fresca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. 4.a 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 **SINCO INDUSTRIA GRÁFICA EIRL**
Jr. Huaraz 449 Breña - Lima - Perú / sincoindustriagrafica@gmail.com
Telf: 996471016
Diciembre, 2016



Lima, 2016



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