



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta **AMAZONAS**



2016



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Elaborado por:

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

AMAZONAS



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

Equipo técnico responsable

Asesoría y asistencia técnica – La Mejor Receta

Axel Germán Ruiz Guillén
DEPRYDAN/CENAN/INS

Coordinación técnica regional

Carmen Estela Mendoza Salazar
Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable
Dirección Regional de Salud Amazonas

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

Jackie Gil Cruz
Adela Abigail Pulache Cotrina

Encuesta de mercados

Adela Abigail Pulache Cotrina

Elaboración y presentación de las preparaciones

Sara de Jesús Ortiz Mestanza

Fotografía

Aquilino Tocto Tocto

Revisión del documento

Mirko Luis Lázaro Serrano
Lucio Pepe Huamán Espino
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Corrección de textos

Daniel Cárdenas Rojas

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016 - 17864
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
Capac 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. Chanco con purtumute
2. Hígado guisado con picante de chocho
3. Gallina guisada
4. Bofe arvejado con uchu
5. Olluquito con riñón y mote
6. Pollo frito con picante de chocho
7. Locro de zapallo con huevo frito
8. Caigua rellena con pescado
9. Carne guisada con frijol y caigua
10. Chicharrón de pota con frijol
11. Hígado y bofe saltado
12. Pollo guisado con pepián de choclo
13. Estofado de pollo con pajuro
14. Picante de sangrecita con uchu
15. Uchu de frijoles con seco de pota
16. Arroz con pampanito
17. Tortilla con relleno (morcilla) y verduras
18. Sudado de pescado
19. Costumbre
20. Rollitos de acelga con sangrecita
21. Molleja guisada con trigo
22. Adobo de trucha con pallares guisados
23. Molleja saltada con quinua
24. Fideo canuto con chorizo
25. Trigo tapado con relleno (morcilla)

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

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

En esta receta encontrará preparaciones especiales que contiene alimentos con alto contenido de hierro como: sangrecita, bazo, hígado, pulmón (bofe), molleja, pescados (trucha, pejerrey, anchoveta, jurel, bonito, caballa) lo cual ayudara a prevenir la desnutrición crónica y 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 de Amazonas, principalmente de los niños y gestantes.

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales se ha tenido como marco referencial 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 permitió 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 realizó la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- **Diseño.** Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar^{1,2,3}; cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- **Validación.** La validación de las recetas se realizó con madres de familia residentes en la ciudad de Chachapoyas. Los aspectos considerados en la validación fueron la forma de preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta, así como el 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; 2015

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

CHANCHO CON PURTUMUTE



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
685 kcal

Proteína
28,7 g

Hierro
8,9 mg

Retinol
34,1 ug

Zinc
3,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CHANCHO CON PURTUMUTE



Ingredientes

- 1 ½ taza de mote maíz
- ¼ taza de frijol negro
- 350 g de carne de cerdo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1/3 taza de aceite vegetal
- ½ ají amarillo
- 1 limón

Sal yodada al gusto, pimienta, comino y ajo.

Preparación

1. Lavar y sancochar el mote y frijol.
2. Una vez cocidos, colocar el mote y el frijol en una sartén y mezclar, agregar culantro, perejil picado y sal yodada al gusto.
3. Lavar y filetear la carne de cerdo, sazonar con ajo molido, sal yodada al gusto y freír en aceite vegetal.
4. Servir el choncho con purtumute acompañado de ensalada de cebolla, ají amarillo y limón.

2

HÍGADO GUISADO CON PICANTE DE CHOCHO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteína
40,4 g

Hierro
14 mg

Retinol
7524,2

Zinc
6,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

HÍGADO GUISADO CON PICANTE DE CHOCHO



Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
 - ¼ kg de papa blanca
 - ¼ kg de papa amarilla
 - 1/2 kg hígado de pollo
 - 1/4 kg de chocho molido
 - 2 tomates
 - ½ cebolla
 - 1 limón
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 1 cucharada de ají colorado
 - 1 cucharada de ají amarillo
- Culantro molido y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y picar la papa en cuadraditos. Reservar.
2. Freír en el aceite vegetal, cebolla picada en cuadritos, ajos y ají amarillo. Agregar el agua y chocho molido, hervir. Finalmente, adicionar la papa picada, el culantro molido y sal yodada, mover.
3. Lavar, filetear, sazonar el hígado de pollo con ajo molido, ají colorado, sal yodada, colocar en una sartén, sofreír.
4. Servir el hígado guisado acompañado de picante de chocho, arroz graneado y ensalada de tomate con cebolla.

3

GALLINA GUISADA



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
769 kcal

Proteína
36,0 g

Hierro
13,9 mg

Retinol
1547,5

Zinc
14,7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

GALLINA GUISADA



Ingredientes

- 1 3/4 taza de arroz
- 1/2 kg de gallina criolla
- 1/3 taza de arveja fresca
- 1/3 taza de zanahoria
- 1 cebolla.
- 1/3 taza de aceite vegetal.
- 2 tomates
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón

Ajo molido, comino, azafrán molido, pimienta, vinagre, y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, trozar la gallina criolla y sazonar con ajo, comino, pimienta, vinagre y sal yodada, macerar.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el azafrán, añadir la gallina en trozos. Hervir.
4. Servir la gallina guisada acompañada con arroz graneado y ensalada de lechuga con tomate.

4

BOFE ARVEJADO CON UCHU

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
860 kcal

Proteína
35,1 g

Hierro
12 mg

Retinol
401,0 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

BOFE ARVEJADO CON UCHU



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ¼ kg de papa blanca
 - ¼ kg de papa amarilla
 - ½ kg de bofe
 - ½ taza de arveja fresca
 - ½ zanahoria
 - 2 cebollas
 - 1 cabeza de cebolla china
 - 1/3 taza de aceite vegetal
 - 2 cucharadas de ají colorado molido
 - 1 cucharadita de azafrán
- Ajo y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y filetear el bofe.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picado en cuadraditos, el ají amarillo molido, la pimienta, el comino, los ajos molidos y el azafrán. Luego agregar el bofe y sofreír. Finalmente, adicione la cebolla cortada en tiras, las arvejas, la zanahoria y sal yodada al gusto. Hervir.
3. Lavar, sancochar, pelar y picar la papa en cuadritos, reservar.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, los ajos y el azafrán. Agregar la papa picada y mezclar, aplastar un poco, adicione sal yodada y cebolla china picada.
5. Servir el bofe arvejado con uchú y arroz graneado.

5

OLLUQUITO CON RIÑÓN Y MOTE

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
660 kcal

Proteína
26,9 g

Hierro
14,6 mg

Retinol
455,3 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

OLLUQUITO CON RIÑÓN Y MOTE



Ingredientes

- 1 ½ taza de mote pelado
- ½ kg de olluco
- ½ kg de riñón de res
- ½ cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 3 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají panca molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 3 cucharaditas de perejil picado
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón

Pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y picar los ollucos. Reservar.
2. Lavar y cocinar los riñones, cambiar el agua un par de veces, luego cortar en rodajas.
3. Freír en el aceite vegetal la cebolla picado en cuadraditos, el ají amarillo molido, el ají panca molido, los ajos molidos, la pimienta y el comino. Luego, agregar los riñones, sofreír. Finalmente, adicione los ollucos y sal yodada al gusto. Hervir.
4. Servir el olluquito con riñón y mote, acompañado de perejil picado y ensalada de lechuga.

6

POLLO FRITO CON PICANTE DE CHOCHO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
825 kcal

Proteína
42,6 g

Hierro
4,8 mg

Retinol
8,5 ug

Zinc
4,5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

POLLO FRITO CON PICANTE DE CHOCHO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - 1 papa huairo
 - ½ kg de pollo
 - 1 taza de chocho molido
 - ¾ taza de cebolla china picada
 - 3 cucharaditas de huacatay picado
 - 1/3 taza de aceite vegetal
 - 1 cucharadita de azafrán
- Ajo y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar la papa y cortar en cuadrados medianos.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el azafrán. Agregar agua y chocho molido. Hervir. Finalmente, adicione la papa huairo desmenuzado, huacatay, sal yodada y cebolla china al gusto. Mover.
3. Preparar un aderezo, freír en el aceite vegetal, la cebolla en cuadritos, los ajos y sal yodada, luego, agregar el pollo, sofreír. Hervir.
4. servir pollo frito con picante de chocho y arroz graneado.

7

LOCRO DE ZAPALLO CON HUEVO FRITO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteína
25 g

Hierro
4 mg

Retinol
109,9 ug

Zinc
3,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

LOCRO DE ZAPALLO CON HUEVO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ¼ kg de papa blanca
 - ¼ kg de papa amarilla
 - 4 unidades de huevo
 - ½ taza de choclo desgranado
 - 400 g de zapallo
 - 120 g queso fresco
 - ½ cebolla
 - 3 cucharaditas de huacatay picado.
 - ¼ taza de aceite vegetal.
 - 1 1/2 cucharada de ají amarillo molido.
 - 1/2 cucharadita de azafrán molido.
- Ajo, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Freír los huevos en aceite vegetal.
2. Preparar el aderezo del locro con cebolla picada en cuadraditos, ajos, ají amarillo, azafrán, pimienta y comino. Adicionar las papas, choclo en rodajas y zapallo cortado en trozos. Hervir. Finalizar agregando leche, queso en cuadraditos medianos, huacatay y sal yodada al gusto.
3. Servir el locro de zapallo acompañando con huevo frito y arroz graneado.

8

CAIGÜA RELLENA CON PESCADO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
692 kcal

Proteína
28,9 g

Hierro
6,8 mg

Retinol
381,4 ug

Zinc
2,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CAIGÜA RELLENA CON PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de camote amarillo
- ½ kg de jurel
- 4 caiguas grandes
- ½ cebolla
- ¾ taza de cebolla china picada.
- 2 cucharaditas de hierbabuena picada.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- ½ ají amarillo.
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- 1 ½ cucharadita de ajo molido.

Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar el camote.
2. Cortar la parte superior de las caiguas (tapa) limpiar, retirar las semillas de su interior y pasar por agua caliente. Reservar.
3. Para el relleno, preparar un aderezo; en aceite vegetal freír cebolla picada en cuadraditos, ajos y ají amarillo molido. Luego, agregar el pescado picado y sofreír. Una vez cocido agregue la cebolla china, la hierbabuena, el ají amarillo cortado en tiras y sal yodada al gusto.
4. Rellenar las caiguas con esta preparación, colocar en una olla con un poco de agua y deje cocer al vapor unos minutos.
5. Servir la caigua rellena con pescado acompañado de arroz graneado y camote sancochado.

9

CARNE GUISADA CON FRIJOL Y CAIGÜA



APORTE NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía
733 kcal

Proteína
33,0 g

Hierro
10,5 mg

Retinol
76,8 ug

Zinc
6,4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CARNE GUISADA CON FRIJOL Y CAIGÜA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de frijol negro
- ¼ kg de carne de res
- 4 caiguas
- 2 cebollas
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- 1 cucharadita de azafrán molido.

Ajo, pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojadas el día anterior.
2. Preparar un aderezo, freír en el aceite vegetal cebolla picada en cuadraditos, ajos molidos, ají amarillo molido, pimienta, comino y azafrán. Luego, agregar la carne picada y sofreír. Finalmente, agregar los frijoles sancochados, las caiguas picadas en larguitos y la sal yodada al gusto. Hervir.
3. Servir la carne guisada con frijol y caigua, acompañada de arroz graneado.

10

CHICHARRÓN DE POTA CON FRIJOL

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
990 kcal

Proteína
32,5 g

Hierro
6,2 mg

Retinol
40,2 ug

Zinc
4,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CHICHARRÓN DE POTA CON FRIJOL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pota
- ¼ kg de frijol
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 huevos
- 1/2 pimienta
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 paquete de galleta de soda
- 1 limón
- 4 hojas de lechuga

Ajo, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojadas el día anterior.
2. Preparar un aderezo, freír en aceite vegetal, cebolla, tomate picado en cuadraditos pequeños y ajo molido. Añadir los frijoles. Hervir.
3. Limpiar, lavar la pota, quitar la piel y cortar en cuadrados medianos. Sazonar con ajos, sal yodada y jugo de limón. Empanar con galleta molida, huevo batido y freír en aceite vegetal.
4. Servir el chicharrón de pota acompañado de frijol, arroz graneado y ensalada de lechuga con cebolla.

11

HÍGADO Y BOFE SALTADO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
923 kcal

Proteína
34,4 g

Hierro
10,0 mg

Retinol
5200,9

Zinc
5,4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

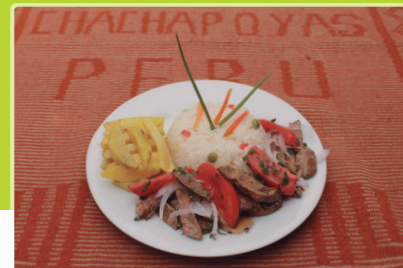
Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

HÍGADO Y BOFE SALTADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ¼ kg de hígado de res
- ¼ kg de bofe de res
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 limón

Pimienta, comino, vinagre, salsa de soya y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y freír las papas en aceite vegetal.
2. Limpiar, lavar, picar el hígado y bofe en trozos pequeños, sazonar con ajo molido, comino, pimienta y sal yodada.
3. Freír en el aceite vegetal el hígado y el bofe sazonado, agregar la cebolla y el tomate picado en gajos, agua cantidad suficiente y cocinar. Añadir salsa de soya, vinagre, jugo de limón, sal yodada y perejil picado al gusto.
4. Servir el saltado de hígado y corazón acompañado de papas fritas y arroz graneado.

12

POLLO GUISADO CON PEPIÁN DE CHOCLO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
843 kcal

Proteína
37,3 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
14,0 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

POLLO GUISADO CON PEPIÁN DE CHOCLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - 1 taza de choclo desgranado
 - ½ kg de pollo (pecho)
 - ½ kg de yuca
 - 1 cebolla mediana
 - 1/4 taza de aceite vegetal
 - 2 cucharadas de ají amarillo molido
 - ½ cucharadita de azafrán molido
- Ajo, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo molido. Agregar el choclo licuado y deje hervir moviendo constantemente.
2. Preparar un aderezo, freír en el aceite vegetal, la cebolla en cuadraditos, los ajos, ají amarillo, azafrán y sal yodada. Luego, agregar el pollo, sofreír. Hervir.
3. Servir pollo guisado acompañado de pepián de choclo, yuca sancochada y arroz graneado.

13

ESTOFADO DE POLLO CON PAJURO



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteína
38,0 g

Hierro
4,3 mg

Retinol
302,4 ug

Zinc
3,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

ESTOFADO DE POLLO CON PAJUJO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de pollo
- 1 taza de pajujo
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 1/3 taza de aceite vegetal

Ajo, hongo, laurel, y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Pelar, lavar y sancochar el pajujo.
2. Limpiar, lavar, cortar el pollo en presas y sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada.
3. Freír en el aceite vegetal, la cebolla y tomate picada en cuadraditos; agregar el pollo y soasar; adicionar los hongos, laurel, papas peladas y picadas, zanahoria, y agua en cantidad suficiente. Hervir.
4. Servir el estofado de pollo acompañado de arroz graneado y pajujo sancochado.

14

PICANTE DE SANGRECITA CON UCHU



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
723 kcal

Proteína
30,8 g

Hierro
36,9 mg

Retinol
90,5 ug

Zinc
2,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

PICANTE DE SANGRECITA CON UCHU



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de sangre de gallina
- 2 cucharadas de maní tostado partido
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 ½ cucharada de ají amarillo molido
- ¼ taza de cebolla china picada
- 1 limón

Ajo, pimienta, comino, azafrán y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y picar la papa en cuadritos. Reservar.
2. Cocinar y picar la sangre de gallina. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají amarillo, pimienta, comino y la sangrecita, sofreír. Finalmente, cebolla china. Mezclar.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, los ajos y el azafrán. Agregar la papa picada, aplastar un poco, adicione maní tostado partido, sal yodada y cebolla china picada. Mezclar.
5. Servir el picante de sangrecita con uchu, arroz graneado y ensalada criolla.

15

UCHU DE FRIJILES CON SECO DE POTA



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
875 kcal

Proteína
33,2 g

Hierro
9,9 mg

Retinol
218,8 ug

Zinc
5,39 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

UCHU DE FRIJOLES CON SECO DE POTA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de frijol
- 1 papa huairo
- ½ kg de pota
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- ¼ de taza de culantro molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ taza de chicha de jora

Ajo, pimienta, pimienta comino, azafrán y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, la pimienta, el comino, el azafrán, agregar los frijoles, papa huairo sancochada, desmenuzada y sal yodada. Hervir.
3. Lavar la pota y cortar en trozos.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos, los ajos, el ají amarillo molido, la pimienta, agregar la pota, las arvejas frescas, la zanahoria y la sal yodada al gusto. Hervir.
5. Una vez cocido la pota, agregar el culantro molido y chicha de jora. Mover.
6. Servir uchu de frijoles con seco de papa y arroz graneado.

16

ARROZ CON PAMPANITO



APORTE NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteína
42,6 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
1381,6 ug

Zinc
3,5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

ARROZ CON PAMPANITO



Ingredientes

- 1 3/4 taza de arroz
- 600 g de pampanito
- 1 zanahoria
- 1/2 taza de arveja verde
- 2 tomates
- 2 plátanos maduros
- 1 cucharada de ají panca
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 limón

Ajo y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, pelar y freír los plátanos en aceite vegetal.
2. Lavar y filetear el pampanito, sazonar con ajo molido y sal yodada al gusto. Freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají panca molido y los ajos, agregar el arroz, las arvejas y la sal yodada al gusto. Hervir.
4. Servir el arroz con pampanito acompañado con ensalada de tomate y plátanos fritos.

17

TORTILLA CON RELLENO (MORCILLA) Y VERDURAS

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
831 kcal

Proteína
31,7 g

Hierro
24,3 mg

Retinol
12,4 ug

Zinc
4,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

TORTILLA CON RELLENO (MORCILLA) Y VERDURAS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg de relleno
 - ½ kg de yuca
 - 1/8 kg de coliflor
 - 3 huevos
 - ¼ taza de harina preparada
 - ½ pimiento
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar y picar la coliflor.
2. En un depósito batir los huevos, luego añadir la harina, el pimentón, la coliflor, el relleno picado, condimentar con pimienta y sal yodada al gusto, mezclar, luego dividir en cuatro porciones y freír en aceite vegetal.
3. Servir la tortilla de relleno con verduras acompañado de arroz graneado, yuca sancochada y ensalada criolla.

18

SUDADO DE PESCADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
790 kcal

Proteína
37,5 g

Hierro
13,7 mg

Retinol
87,4 ug

Zinc
2,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

SUDADO DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg de pescado (filete)
 - ½ kg de camote
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 1 ½ cebolla
 - 1 tomate
 - 1 cucharada de ají amarillo
 - 1 cucharadita de kion rallado
 - 3 cucharaditas de perejil picado
 - 3 cucharaditas de culantro picado
 - 1 limón
- Ajo, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar el camote.
2. Lavar y filetear el pescado.
3. Lavar y poner a hervir la cabeza de pescado. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal el ají amarillo, los ajos, el kion y la pimienta, adicionar el pescado y soasar, en seguida la cebolla y el tomate picado en gajos medianos, el caldo de cabeza de pescado y sal yodada al gusto. Hervir.
5. Una vez cocido el pescado adicionar jugo de limón, perejil y culantro.
6. Servir el sudado de pescado acompañado de arroz graneado y camote.

19

COSTUMBRE



APORTE NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía
853 kcal

Proteína
30,5 g

Hierro
7,0 mg

Retinol
1480,2

Zinc
5,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

COSTUMBRE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 300 g de papa blanca
- 200 g de papa amarilla
- 250 g de hígado de chancho
- 250 gr de bofe de chancho
- ½ cebolla
- ½ tomate
- ½ taza de cebolla china picada
- 1/3 taza de aceite vegetal

Ajo, azafrán, pimienta y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar la papa y cortar en cuadraditos. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal los ajos y el azafrán, agregar la papa, aplastar y adicionar sal yodada y cebolla china picada.
3. Lavar, sancochar y picar en cuadraditos el hígado y bofe de chancho. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla, tomate y ajos picados, agregar la pimienta y sal yodada, el hígado y el bofe. Cocinar.
5. Servir la costumbre con uchu de papa y arroz graneado.

20

ROLLITOS DE ACELGA CON SANGRECITA



APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteína
37,4 g

Hierro
22,5 mg

Retinol
105,5 ug

Zinc
3,5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

ROLLITOS DE ACELGA CON SANGRECITA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - ¼ kg de sangrecita
 - 120 g de queso fresco
 - ¼ de arveja seca
 - 4 hojas de acelga
 - ½ cebolla
 - ½ pimienta
 - ½ taza de cebolla china picada
 - 1 cucharada de pasas
 - ½ unidad de ají amarillo
 - 1 cucharada de ají colorado molido
 - ¼ taza de aceite vegetal.
- Ajo, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar, cocinar y aplastar las arvejas secas. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal, cebolla picada en cuadritos, ajos y pimienta licuado, luego agregar la arveja y sal yodada, hervir.
3. Sancochar la sangrecita y picar. Reservar.
4. En una sartén aderezar en aceite vegetal, ajo, ají colorado, ají amarillo picado, añada la sangrecita, el queso picado, sal yodada, cebolla china, las pasas. Mezclar.
5. Pasar las hojas de acelga por agua hervida y colocar la mezcla preparada anteriormente, enrollar con cuidado, luego dorar los rollitos de acelga, tapar y deje sudar por unos minutos.
6. Servir los rollitos de acelga con sangrecita, acompañado de arveja seca guisada y arroz graneado.

21

MOLLEJA GUISADA CON TRIGO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
844 kcal

Proteína
30,1 g

Hierro
7,8 mg

Retinol
331,8 ug

Zinc
58,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

MOLLEJA GUISADA CON TRIGO



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de trigo
 - 500 g de molleja
 - $\frac{1}{2}$ cebolla
 - 2 tomates
 - 1 zanahoria
 - $\frac{1}{2}$ pimiento rojo
 - $\frac{1}{2}$ pimiento verde
 - 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de harina
 - $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
 - 1 cucharada de vinagre
- Ajo y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, remojar y sancochar con sal yodada el trigo.
2. En una sartén dorar en aceite vegetal, el pimiento verde picado, luego agregar el trigo. Hervir.
3. Lavar y condimentar con pimienta, comino, ajos y vinagre las mollejas, dorar (sellar) en aceite vegetal.
4. Preparar un aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picado en cuadraditos y los ajos molidos. Luego agregar las mollejas, la salsa de pimientos y tomate, la zanahoria picada, sal yodada al gusto y harina de trigo diluida. Hervir.
5. Servir la molleja guisada acompañado de trigo.

22

ADOBO DE TRUCHA CON PALLARES GUISADOS

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
773 kcal

Proteína
32,3 g

Hierro
6,3 mg

Retinol
549,9 ug

Zinc
3,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

ADOBO DE TRUCHA CON PALLARES GUISADOS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
 - 300 g de trucha
 - ¼ de pallar
 - ½ cebolla
 - 1 ½ tomate
 - 2 cucharadas de ají panca
 - ¼ taza de culantro picado
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 3 cucharadas de vinagre
- Ajo, orégano, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar los pallares y poner a cocinar con sal yodada.
2. Preparar un aderezo, freír en aceite vegetal, cebolla, tomate picado en cuadraditos y ajo molido. Añadir los pallares. Hervir.
3. En un recipiente macerar las truchas con: vinagre, ají panca, ajo, sal yodada, pimienta, culantro picado, y orégano. Reservar.
4. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla y el tomate picado, agregar las truchas y soasar, seguidamente el culantro. Cocinar a fuego lento.
5. Servir el adobo de trucha acompañado con pallares guisados y arroz graneado.

23

MOLLEJA SALTADA CON QUINUA

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
673 kcal

Proteína
35,1 g

Hierro
10,9 mg

Retinol
28,3 ug

Zinc
12,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

MOLLEJA SALTADA CON QUINUA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de quinua
- $\frac{1}{2}$ kg de molleja
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 $\frac{1}{2}$ tomate
- 1 taza de calabaza verde picada
- $\frac{3}{4}$ taza de vainita picada
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de perejil
- 2 cucharadas de salsa de soya

Ajo, pimienta, vinagre y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar la quinua un par de veces, escurrir y poner a cocinar en agua y sal yodada.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos y tomate, añadir la quinua. Granear.
3. Lavar, picar y condimentar las mollejas con pimienta, comino, ajos, y vinagre.
4. En una sartén dorar en aceite vegetal los ajos y las mollejas picadas. Hervir. Una vez cocida añadir la calabaza verde, el pimiento en tiras, la vainita, tomate y cebolla picada, al finalizar agregue la salsa de soya, sal yodada y deje cocinar por unos minutos.
5. Servir molleja saltada acompañado de quinua granada.

24

FIDEO CANUTO CON CHORIZO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
897 kcal

Proteína
38,5 g

Hierro
12,4 mg

Retinol
95,1 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

FIDEO CANUTO CON CHORIZO



Ingredientes

- 435 g de fideo canuto
 - 300 g de chorizo regional
 - ½ taza de cebolla china picada
 - 1 taza de vainitas picadas
 - ½ cebolla
 - ½ pimienta
 - 2 tomates
 - 1 ½ cucharada de ají colorado molido
 - 1/8 taza de aceite vegetal.
- Ajo, hierba buena y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los fideos canuto con un chorrito de aceite y sal, escurrir y reservar.
2. Preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ají colorado molido y los ajos, agregar los chorizos cortados en rodajas y sofreír, luego el tomate y pimienta licuado, hervir hasta que la salsa espese. Finalmente, añadir la cebolla china.
3. Lavar, sancochar y picar las vainitas.
4. Servir los fideos canuto con salsa de chorizos y vainitas picadas.

25

TRIGO TAPADO CON RELLENO (MORCILLA)

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
859 kcal

Proteína
30,9 g

Hierro
27,3 mg

Retinol
17,9 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

TRIGO TAPADO CON RELLENO (MORCILLA)



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de trigo
 - 400 gr de rellena o morcilla
 - $\frac{1}{2}$ tomate
 - $\frac{1}{2}$ taza de cebolla china picada
 - $\frac{1}{2}$ plátano maduro
 - 1 choclo
 - 1 palta
 - $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- Ajo, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, remojar y sancochar el trigo con sal yodada.
2. En una olla dorar en aceite vegetal los ajos, añadir la preparación anterior. Hervir.
3. En una sartén dorar en aceite vegetal, los ajos y el tomate picado, el plátano maduro picado, luego añadir la rellena desmenuzada, la cebolla china, mezclar.
4. Servir el trigo tapado con relleno (morcilla), acompañado con rodajas de choclo y palta.

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