



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

AYACUCHO



2013



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

AYACUCHO



Elaborado por:

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



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 Ayacucho / Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz; Antonio Castillo Carrera... [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. Castillo Carrera, Antonio
- III. Domínguez Curi, César Hugo
- 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

Enrique Pozo Chávez

Priscila Laura Escobedo Apaza

Violeta Chávez Alarcón

Beatriz Huanca Yana

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud Ayacucho

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable

Ayacucho.

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño

Nutricional

ISBN: 978-612-310-025-4

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú

Nº 2013-19129

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

© Instituto Nacional de Salud, 2013

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

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

ÍNDICE

I. Índice

II. Presentación

III. Metodología

PREPARACIONES

1. Ajiaco de zapallo con pescado frito
2. Picante de trigo con pescado frito
3. Carapulcra con pollo
4. Picante de habas con pollo
5. Tecte de quinua con guiso de pollo
6. Picante de sangrecita
7. Chanfainita deliciosa
8. Corazones dorados con solterito
9. Hígado saltado
10. Hígado primavera con arvejas secas
11. Guiso de habas secas con hígado apanado
12. Riñón al vino
13. Patita en salsa de maní
14. Riñón con lentejitas guisadas
15. Picante de yuyo con mollejas fritas.
16. Hígado frito con papa y ensalada
17. Matasquita
18. Guiso de habas con carne
19. Picante de olluco con carne
20. Arveja guisada con carne
21. Ajiaco de calabaza con guiso de carne
22. Puca picante con chicharrón
23. Picante de cuy
24. Tortilla crujiente de quinua.
25. Tecte de arvejas.

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 Ayacucho 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 Ayacucho 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 Ayacucho 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 ^{1,2,3}; cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- ◊ **Validación.-** La validación de las recetas se realizó con madres de familia de los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Ayacucho. 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.

¹Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de alimentación y nutrición. Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012

²Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de Energía para la población Peruana. Lima: INS; 2012

³Instituto 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 AJIACO DE ZAPALLO CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
879 kcal

Proteínas
38,9 g

Hierro
5,4 mg

Retinol
116,3 ug

Zinc
2,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO DE ZAPALLO CON PESCADO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- ½ kg de papa blanca.
- 2 cucharadas de harina de maíz.
- 1 diente de ajo.
- ½ kg de zapallo.
- ¼ kg de habas frescas.
- 1 cebolla.
- ⅓ choclo.
- 1 taza de aceite vegetal.
- Huacatay, sal yodada.

Preparación

1. Limpiar, filetear el pescado, sazonar con el ajo molido, la sal y enharinar. Freír en el aceite caliente.
2. En una olla freír en aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, luego incorporar las habas, el choclo desgranado, la papa, el zapallo picado en cuadrados y dejar cocinar.
3. Agregar el huacatay, la sal yodada y cocinar.
4. Servir el ajiaco de zapallo con pescado frito acompañado de arroz graneado.

2 PICANTE DE TRIGO CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
38,6 g

Hierro
6,3 mg

Retinol
19,6 ug

Zinc
0,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE TRIGO CON PESCADO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de trigo pelado.
- ½ kg de pescado jurel.
- 1 cebolla.
- 1 puñado de arvejas frescas sin vaina.
- ½ kg de papa blanca.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 1 rama de huacatay.
- 2 cucharadas de harina de maíz.
- 2 dientes de ajos.
- Achiote, harina, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el trigo pelado, remojado un día anterior.
2. En una olla freír en aceite vegetal, el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos, agregar el agua, el trigo sancochado, las arvejas, las papas y cocinar. Al final agregar el huacatay picado.
3. Limpiar y sazonar el pescado con el ajo molido, la sal. Enharinar con la harina de maíz y freír.
4. Servir el picante de trigo con el pescado frito.

3 CARAPULCRA CON POLLO



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
952 kcal

Proteínas
42,2 g

Hierro
7,1 mg

Retinol
19,4 ug

Zinc
4,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CARAPULCRA CON POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pollo.
- 1 taza de papa seca.
- 1 cucharada de maní.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 2 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- ¼ kg de yuca.
- 1 limón.
- Sal yodada.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Limpiar la papa seca, tostar en una sartén hasta que tome el color ámbar dorado oscuro y remojar en agua por dos horas. Luego lavar varias veces, hasta que el agua salga cristalina.
3. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ají colorado, el ajo molido, el pollo en trozos, la papa seca, agregar el agua en cantidad suficiente y cocinar.
4. Agregar el maní tostado y molido y sal. Mezclar y cocinar.
5. Preparar la ensalada de cebolla y tomate, el jugo de limón y la sal al gusto.
6. Servir la carapulcra acompañado con arroz graneado, yuca sancochada y la ensalada.

4 PICANTE DE HABAS SECAS CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
773 kcal

Proteínas
46,1 g

Hierro
10,0 mg

Retinol
665,5 ug

Zinc
5,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE HABAS SECAS CON POLLO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de haba seca.
- ¼ kg de pollo.
- 1 huevo.
- ⅛ taza de leche evaporada.
- 5 unidades de galleta salada.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 limón.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las habas remojadas el día anterior.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado molido, agregar las habas sancochadas, el caldo de habas y cocinar.
3. Aparte remojar la galleta en la leche y agregar la clara de huevo, la sal, agregar los trozos de pollo y freír.
4. Prepare la ensalada de cebolla, tomate, el jugo de limón y la sal al gusto.
5. Servir el picante de habas acompañado con arroz graneado, pollo frito y ensalada.

5 TECTE DE QUINUA CON GUISO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
756 kcal

Proteínas
47,9 g

Hierro
10,1 mg

Retinol
665,5 ug

Zinc
5,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TECTE DE QUINUA CON GUISO DE POLLO



Ingredientes

- 1½ taza de quinua.
- ½ kg de pollo.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 zanahoria.
- 1 tomate.
- ½ taza de leche evaporada.
- 3 tajadas delgada de queso.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Hojas de laurel, sal yodada.

Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, agregar la quinua sancochada, la leche, el queso picado, la sal y agua. Cocinar.
3. Aparte preparar en una olla el aderezo con aceite vegetal, cebolla, tomate picado en cuadraditos, agregar el pollo trozado, la zanahoria finamente rallada, hojas de laurel y sal al gusto. Dejar cocinar.
4. Servir la quinua acompañada con el guiso de pollo.

6 PICANTE DE SANGRECITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
686 kcal

Proteínas
29,7 g

Hierro
36,8 mg

Retinol
48,5 ug

Zinc
2,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE SANGRECITA



Ingredientes

- ½ kg de papa.
- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de sangre de pollo.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 12 hojas de lechuga.
- 1 tomate.
- 12 cabezas de cebollita china.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las papas.
2. Picar la sangre de pollo en cuadraditos.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, ají colorado molido, las cebollas picadas en cuadraditos, la cebolla china picada, la sangre picada, un poco de agua y sal. Cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con lechuga y tomate.
5. Servir el picante de sangrecita acompañado con arroz, papa sancochada y ensalada fresca.

7 CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
728 kcal

Proteínas
32,8 g

Hierro
11,0 mg

Retinol
116,7 ug

Zinc
4,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHANFAINITA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de bofe.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 12 hojas de lechuga.
- 1 limón mediano.
- Hierba buena, orégano, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el bofe con la hierba buena, la sal y picar en cuadraditos pequeños.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado molido, la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, agregar el bofe, la hierba buena picada, las papas cortadas en cuadraditos, el caldo del bofe, el orégano, la sal al gusto. Cocinar.
3. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el tomate, el jugo de limón y la sal al gusto.
4. Servir la chanfainita acompañada con arroz graneado y ensalada fresca.

8 MOLLEJITAS Y CORAZONES DORADOS CON SOLTERITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
932 kcal

Proteínas
37,2 g

Hierro
5,5 mg

Retinol
35,8 ug

Zinc
10,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

MOLLEJITAS Y CORAZONES DORADOS CON SOLTERITO



Ingredientes

- ½ kg de papa blanca.
- ½ kg de corazones y mollejas de pollo.
- 1 diente de ajo.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 2 tajadas delgadas de queso fresco.
- 1 puñado de haba fresca.
- 1 choclo.
- 4 aceitunas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 limón.

Preparación

1. Lavar, sancochar las papas, las habas y los choclos.
2. Limpiar los corazones y mollejas, sazonar con la sal, el ajo molido y el ají colorado molido. Freír.
3. Para preparar el solterito, picar el queso, la cebolla, el tomate en cuadraditos, desgranar los choclos, pelar las habas, cortar las aceitunas, poner en un recipiente, mezclar y sazonar con el jugo de limón, el perejil picado y sal al gusto.
4. Servir las mollejititas y corazones dorados acompañados con el solterito, la papa sancochada y el choclo.

9 HÍGADO SALTADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
932 kcal

Proteínas
34,1 g

Hierro
13,7 mg

Retinol
7737,8 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO SALTADO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- ½ taza de aceite vegetal.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 diente de ajo.
- Sillao, vinagre, perejil, sal yodada.

Preparación

1. Pelar y freír las papas.
2. Picar en trozos pequeños el hígado y sazonar con el ajo molido y el sillao.
3. En la sartén, freír el hígado sazonado, agregar la cebolla, el tomate picado en tiras, el perejil picado, el vinagre y la sal al gusto.
4. Servir el hígado saltado acompañado de arroz graneado y papas fritas.

10 HÍGADO PRIMAVERAL CON ARVEJITAS SECAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
953 kcal

Proteínas
37,4 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
5731,3 ug

Zinc
6,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO PRIMAVERAL CON ARVEJA SECA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de arveja seca.
- ¼ kg de hígado de res.
- 1 cebolla.
- 4 trozos de brócoli.
- 1 zanahoria.
- 1 limón.
- 1 cucharadita de ajo molido.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Orégano, vinagre, sal yodada.

Preparación

1. Sancochar las arvejas secas, remojadas un día anterior.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, agregar las arvejas, agua y sal. Sancochar, finalmente agregar orégano.
3. Sancochar la zanahoria en tiras y el brócoli.
4. Limpiar los hígados, filetear, sazonar con el ajo molido, vinagre, sal y freír.
5. Servir las arvejas acompañado con hígado frito, arroz graneado, ensalada de brócoli y zanahoria.

11 GUISO DE HABAS SECAS CON HÍGADO APANADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
939 kcal

Proteínas
37,4 g

Hierro
10,4 mg

Retinol
5082,1 ug

Zinc
6,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE HABAS SECAS CON HÍGADO APANADO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de habas secas.
- ¼ kg de hígado de res.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 6 hojas de lechuga.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 2 cucharadas de harina de maíz.
- 2 dientes de ajos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 limón.
- Sal yodada.

Preparación

1. Remojar las habas secas y sancochar.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido. Agregar las habas sancochadas, agua, la sal al gusto y cocinar.
3. Limpiar y filetear el hígado, sazonar con la sal, el ajo y el ají colorado molido. Enharinar con la harina de maíz y freír.
4. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el tomate, la cebolla en tiras, el jugo de limón y la sal al gusto.
5. Servir el guiso de habas con hígado apanado, arroz graneado y ensalada fresca.

12 RIÑÓN AL VINO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
711 kcal

Proteínas
29,4 g

Hierro
10,8 mg

Retinol
372,4 ug

Zinc
4,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

RIÑÓN AL VINO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ kg de riñón de res.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- ½ taza de vino tinto.
- Vinagre, perejil, pimienta y sal yodada.

Preparación

1. Sancochar y pelar las papas.
2. Limpiar y cortar los riñones en rebanadas.
3. En un recipiente mezclar el vino tinto, el vinagre, el ajo y la pimienta, dejar reposar los riñones por dos horas.
4. Aparte en una olla freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla cortada en cuadraditos, el ají colorado molido, el tomate picado y los riñones.
5. Luego agregar el vino tinto, la sal y el perejil picado. Cocinar.
6. Servir el riñón al vino acompañado de arroz graneado y papa sancochada.

13 PATITA EN SALSA DE MANÍ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
822 kcal

Proteínas
41,7 g

Hierro
5,3 mg

Retinol
38,3 ug

Zinc
3,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PATITA EN SALSA DE MANÍ



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg pata de res.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 cucharadas de maní tostado y molido.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 12 hojas de lechuga.
- 1 limón.
- Sal yodada.

Preparación

1. Sancochar y pelar las papas.
2. Limpiar la pata de res, picar en cuadraditos y sancochar con sal.
3. Freír en aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ají molido, la pata de res sancochada. Agregar agua y cocinar. Adicionar el maní tostado y la sal. Mezclar y cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el tomate, el jugo de limón y la sal al gusto.
5. Servir la patita en salsa de maní acompañado de arroz graneado, rodajas de papa y ensalada fresca.

14 RIÑÓN CON LENTEJITAS GUISADAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
828 kcal

Proteínas
32,3 g

Hierro
11,3 mg

Retinol
196,7 ug

Zinc
5,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

RIÑÓN CON LENTEJITAS GUISADAS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de lentejas secas.
- ¼ kg de riñón de res.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 1 limón.
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 1 limón.
- ¼ taza de vino tinto.
- ¼ taza de vinagre.

Preparación

1. Freír en aceite vegetal, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos. Agregar las lentejas, el agua, la sal y cocinar.
2. Limpiar y cortar en rebanadas el riñón. Dejar reposar en el vinagre, el vino tinto, el ajo y la pimienta por dos horas.
3. Freír en el aceite vegetal, el riñón sazonado, la cebolla, el tomate picado en cuadraditos y agua. Cocinar, antes de bajar agregar el orégano y sal.
4. Preparar la ensalada con la cebolla, tomate, jugo de limón y sal.
5. Servir el riñón con lentejitas guisadas acompañadas con arroz graneado y ensalada de cebolla y tomate.

15 PICANTE DE YUYO CON MOLLEJITAS FRITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
957 kcal

Proteínas
30,8 g

Hierro
10,2 mg

Retinol
275,5 ug

Zinc
8,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE YUYO CON MOLLEJITAS FRITAS



Ingredientes

- ½ kg de papa blanca.
- ½ kg de mollejas de pollo.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos.
- 2 tazas de maíz mote.
- 4 atados de hojas de yuyo.
- 1 taza de ceniza de horno.
- 1 limón.
- Sal yodada.

Preparación

1. Sancochar el mote.
2. Seleccionar solo las hojas del yuyo (nabo). Lavar y picar.
3. En un recipiente con agua remojar la ceniza por un periodo de 20 minutos, luego colar esta agua para luego llevarlo a fuego, agregar las hojas de yuyo (nabo) y cocinar.
4. Lavar, sancochar, pelar y aplastar las papas.
5. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, la cebolla picada, el ajo molido, el yuyo cocido, la papa aplastada, un poco de agua, la sal y cocinar.
6. Sazonar las mollejas de pollo con el ajo molido, el ají colorado y la sal. Luego freír.
7. Preparar la ensalada con la cebolla y tomate cortado en tiras.
8. Servir el picante de yuyo acompañado con mote, mollejas fritas y ensalada de cebolla y tomate.

16 HÍGADO FRITO CON PAPA Y ENSALADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
36,1 g

Hierro
9,4 mg

Retinol
10140,5 ug

Zinc
7,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HIGADITO FRITO CON PAPA Y ENSALADA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de res.
- ½ kg de papa.
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 1 diente de ajo.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 6 hojas de lechuga.
- 1 tomate.
- 1 limón.
- Vinagre, orégano, sal yodada.

Preparación

1. Sancochar la papa.
2. Limpiar, picar el hígado en trozos, sazonar con el vinagre, la sal, el ajo molido, el orégano y el ají colorado molido. Freír.
3. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el tomate, la cebolla, el jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir el hígadito frito acompañado con papa, arroz graneado y ensalada fresca.

17 MATASQUITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
745 kcal

Proteínas
38,3 g

Hierro
6,8 mg

Retinol
19,6 ug

Zinc
7,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

MATASQUITA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 cucharadita de ajos.
- 2 cucharadas de ají colorado molido.
- ½ kg de papa.
- ½ taza de arveja verde fresca.
- ¼ kg de maíz mote.
- Sal yodada, comino, pimienta y perejil.

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Picar la papa en cuadraditos.
3. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado, la pimienta, el comino; incorporar la carne y soasar en el aderezo. Agregar, las papas, las arvejas, el maíz mote. Dejar hervir a fuego lento.
4. Cuando este todo cocido adicionar perejil picado.
5. Servir la matasquita acompañado de arroz graneado.

18 GUISO DE HABAS CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
706 kcal

Proteínas
37,6 g

Hierro
8,6 mg

Retinol
469,2 ug

Zinc
6,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE HABAS CON CARNE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de habas secas.
- ¼ kg de carne de res.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 1 zanahoria.
- 12 hojas de lechuga.
- 2 dientes de ajos.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada, pimienta, comino.

Preparación

1. Sancochar las habas previamente remojadas el día anterior.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado, la pimienta, el comino; incorporar la carne y soasar en el aderezo.
3. Agregar las habas cocidas, la zanahoria, el agua en cantidad suficiente y cocinar.
4. Preparar la ensalada con lechuga y tomate cortado en tiras.
5. Servir el guiso de habas con carne acompañado de arroz graneado y ensalada.

19 PICANTE DE OLLUCO CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
737 kcal

Proteínas
36,6 g

Hierro
7,0 mg

Retinol
14,7 ug

Zinc
6,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE OLLUCO CON CARNE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ¾ kg de olluco.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Perejil, sal yodada.

Preparación

1. Limpiar y picar la carne en cuadraditos.
2. En una olla freír en aceite vegetal, el ajo molido con la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y la carne picada, luego agregar el olluco picado en tiras, la sal al gusto, si es necesario agregar un poco de agua y cocinar.
3. Servir el picante de olluco con carne acompañado de arroz graneado.

20 ARVEJA SECA GUISADA CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
34,0 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
41,2 ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARVEJA SECA GUISADA CON CARNE



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de arveja seca.
- ¼ kg de carne de res.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 12 hojas de lechuga.
- 1 tomate.
- 1 limón.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar las arvejas secas un día antes.
2. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado molido, la carne picada en cuadraditos, un poco de agua y las arvejas. Luego cocinar.
3. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el tomate, el jugo de limón y la sal al gusto.
4. Servir las arvejas guisadas con carne acompañada de arroz graneado y ensalada fresca.

21 AJIACO DE CALABAZA CON GUISO DE CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía:
894 kcal

Proteínas
45,6 g

Hierro
7,5 mg

Retinol
18,5 ug

Zinc
8,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO DE CALABAZA CON GUISO DE CARNE



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- 400 g de calabaza china.
- ½ kg de carne de res.
- 1 cebolla.
- 1 choclo.
- ¼ taza de leche evaporada.
- 2 tajadas de queso.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 diente de ajo.
- ¼ kg de habas frescas.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Huacatay, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Preparar el ajiaco, freír en aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado, la cebolla picada en cuadraditos. Agregar las habas frescas, el choclo desgranado, la calabaza picada en trozos, la papa picada, el agua en cantidad suficiente y cocinar.
2. Adicionar el queso picado en cubos, la leche, la sal al gusto y el huacatay. Mezclar y cocinar.
3. Aparte, prepare el aderezo en el aceite vegetal, la cebolla picada, el ají colorado, la carne picada en cuadraditos. Agregar agua en cantidad suficiente y dejar cocinar.
4. Servir el ajiaco de calabaza acompañado de arroz graneado y guiso de carne.

22 PUCA PICANTE CON CHICHARRÓN

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
904 kcal

Proteínas
31,2 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
644,7 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PUCA PICANTE CON CHICHARON



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de choncho.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 2 cebollas.
- 1 betarraga.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 1 cucharada de maní.
- 1 limón.
- Hierbabuena, Sal yodada al

Preparación

1. Sancochar las papas, pelar y picar en cuadraditos.
2. Sancochar la betarraga y conservar el agua en un recipiente.
3. Para el aderezo, freír en aceite la cebolla picada en cuadraditos, el ajos molido, el ají colorado molido. Agregar el agua de la betarraga, la papa picada, el maní tostado y molido y sal. Dejar cocinar.
4. Previamente cocinar la carne de choncho con la hierba buena y sal. Luego freír.
5. Preparar la ensalada de betarraga, zanahoria y cebolla.
6. Servir el puca picante con chicharrón acompañado con arroz graneado y ensalada.

23 PICANTE DE CUY

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
997 kcal

Proteínas
41,5 g

Hierro
3,1 mg

Retinol
13,7 ug

Zinc
4,5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICANTE DE CUY



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¾ kg de carne de cuy.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajos.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 1 cucharada de maní.
- 2 cucharadas de harina de maíz.
- 2 huevos.
- 4 unidades de aceitunas.
- 4 hojas de lechuga.

Preparación

1. Sancochar las papas y los huevos.
2. Sazonar el cuy con el ajo molido y la sal yodada. Cocinar y escurrir, guardar un poco de caldo.
3. Enharinar la carne de cuy cocida con la harina de maíz. Freír.
4. Para preparar el guiso, freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado, el maní tostado y molido, la sal y un poco de caldo de cuy. Cocinar.
5. Servir el picante de cuy acompañado con arroz graneado, las rodajas de papas, la lechuga, una rodaja de huevo duro y una aceituna.

24 TORTILLA CRUJIENTE DE QUINUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
895 kcal

Proteínas
19,0 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
746,6 ug

Zinc
3,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TORTILLA CRUJIENTE DE QUINUA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- ¼ taza de quinua.
- 3 cucharadas de harina de trigo.
- 2 huevos.
- ¼ taza de leche evaporada.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 4 trozos de brócoli.
- 1 tomate.
- 1 taza de aceite vegetal.
- Huacatay, sal yodada.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Limpiar, lavar y sancochar la quinua.
3. Picar la cebolla en cuadraditos.
4. Para preparar la tortilla en un recipiente mezclar la quinua sancochada, la cebolla picada, los huevos, la leche, la harina de trigo, huacatay picado y sal al gusto. Freír.
5. Para preparar la ensalada, previamente sancochar la zanahoria y el brócoli. Luego picar la zanahoria, tomate y brócoli en tiras, agregar jugo de limón y sal al gusto.
6. Servir las tortillas crujientes de quinua acompañadas de yuca, arroz graneado y ensalada.

25 TECTE DE ARVEJAS



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
826 kcal

Proteínas
26,5 g

Hierro
4,6 mg

Retinol
40,7 ug

Zinc
3,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TECTE DE ARVEJA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de arveja fresca sin vaina.
- ½ taza de leche evaporada.
- 4 tajadas delgadas de queso.
- 2 huevos.
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 unidad de pan chapla.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ¼ taza de aceite vegetal huacatay, sal yodada al gusto.

Preparación

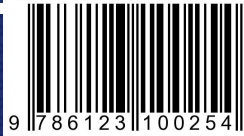
1. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado, la cebolla picada en cuadraditos. Agregar las arvejas, la papa picada en cuadraditos y cocinar.
2. Luego agregar el pan remojado en la leche, el queso, los huevos batidos, el huacatay picado y la sal. Cocinar.
3. Servir el tecte de arveja acompañado con arroz graneado.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFIA

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 Millenium Impresores E.I.R.L.
Av. General Garzón 1272 Of. 89 A - Jesús María
Telf: (511) 424-9969
Noviembre, 2013

ISBN: 978-612-310-025-4



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
Página web: www.ins.gob.pe