



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

HUÁNUCO



2014





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

HUÁNUCO



Elaborado por:

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

Axel Germán Ruiz Guillén

Antonio Castillo Carrera

César Hugo Domínguez Curi



2014

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Aníbal Velásquez Valdivia

Ministro

Percy Luis Minaya León

Viceministro de Salud Pública

María Paulina Esther Giusti Hundskopf

Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Carlos Ernesto Bustamante Donayre

Jefe Institucional

Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara

Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

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

La Mejor Receta Huánuco / elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz; Axel Germán Ruiz Guillén; Antonio Castillo Carrera *et al.* – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.
54 p.: il., 14,5 x 20,5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

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

Equipo técnico responsable

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

Patricia Socorro Delgado Chaparro

Guadalupe Dionisia Salvador Huamán

Elizabeth Ruth Orihuela Rojas

Patricia Broncano Cabrera

Víctor Córdova Ortiz de Villate

Ministerio de Salud, Gerencia Regional de Salud Huánuco

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Huánuco.

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-044-5

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16372

1ra. edición (noviembre, 2014)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2014

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2014

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

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

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

ÍNDICE

I Índice

II Presentación

III Metodología

PREPARACIONES

1. Fideos codito con guiso de lengua
2. Trucha huanuqueña
3. Tortilla de verduras con pollo
4. Picante de cuy
5. Chanfainita
6. Locro huanuqueño con pollo frito
7. Puré de habas secas con pejerrey
8. Guiso de quishiu
9. Caigua rellena con sangrecita
10. Frijol con hígado de pollo encebollado
11. Sudado de frejol con pollo

12. Arrimado de col y pescado frito
13. Arroz salteado con pollo
14. Guiso de vegetales con hígado de pollo
15. Tallarines en salsa roja con albóndigas de pescado
16. Puré de arvejas con estofado de hígado de pollo
17. Lomo de carne con trigo y ensalada
18. Escabeche de frijoles con pescado
19. Ají de moray con cushuro y huevo
20. Frijoles a lo pobre
21. Puré de garbanzos con asado de riñón
22. Ensalada de pallares con pescado broaster
23. Frijolitos verdes deliciosos
24. Saltadito de brócoli con relleno
25. Ajiaco de olluco con huevo

BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta ¿qué cocinaré hoy? la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos recomendados por vecinas, amigas y vendedoras de mercados. Sin embargo, en Huánuco 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 Huánuco 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 Huánuco el cual, incluye 25 recetas validadas a nivel local con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de pescados regionales, menestras, pollo, vísceras, res, entre otros, que brindan un buen aporte de energía, proteínas y hierro al más bajo costo.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, pues así estaremos contribuyendo a mejorar la salud de la población en riesgo nutricional.

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

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

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.-** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permite calcular un *ranking* de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- **Diseño.-** Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar^{1,2,3}; cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- **Validación.-** La validación de las recetas se realizó con madres de familia de los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Huánuco. Los aspectos considerados en la validación fueron la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta y costo de la receta. Inicialmente se realizó la validación de recetas a nivel de paneles de degustación y posteriormente fueron validadas en los hogares con la finalidad de verificar que puedan ser preparadas y aceptadas por las familias. El proceso de validación permitió obtener recetas con alto potencial de aceptabilidad.

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

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

3 Instituto Nacional de Estadística e Informática. ENDES. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012

1

FIDEOS CODITO CON GUISO DE LENGUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
637 kcal

Proteínas
26,5 g

Hierro
10,1 mg

Retinol
55,5 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

FIDEOS CODITO CON GUISO DE LENGUA



Ingredientes

- ½ kg de fideos coditos
- ½ kg de lengua
- 1 taza de arveja fresca
- ½ kg de tomate
- 3 dientes de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas
- Sal yodada, hoja de laurel, ramitas de romero y orégano

Preparación

1. Limpiar la lengua y cocinar con hoja de laurel, orégano, agua y sal yodada; una vez cocido picar en cuadraditos, reservar.
2. Aparte en una sartén con aceite vegetal dorar los ajos, la cebolla picada, los tomates licuados y romero, cocinar.
3. Luego incorporar al aderezo, la lengua picada y las arvejas; cocinar.
4. Sancochar los fideos en agua, escurrir y mezclar con el guiso.
5. Servir los fideos codito con guiso de lengua.

2

TRUCHA HUANUQUEÑA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
539 kcal

Proteínas
38,5 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
29,4 ug

Zinc
0,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TRUCHA HUANUQUEÑA



Ingredientes

- ½ kg de trucha
- 1 taza de mote
- ½ kg de papa
- 1 taza de frijol verde
- 1 cebolla
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 5 vainitas
- 2 cucharadas de perejil
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto, hierbabuena, jugo de limón

Preparación

1. Limpiar y filetear la trucha, aderezar con sal yodada, dejar reposar, luego freír en aceite vegetal.
2. Lavar y sancochar la papa.
3. Para preparar la ensalada; cocinar los frijoles verdes, las vainitas picadas; mezclar con la cebolla, el tomate, el perejil picado, la lechuga, el jugo de limón y sal yodada.
4. Servir la trucha huanuqueña con mote, papa y ensalada.

3

TORTILLA DE VERDURAS CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
664 kcal

Proteínas
34,4 g

Hierro
6,9 mg

Retinol
559,9 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TORTILLA DE VERDURAS CON POLLO



Ingredientes

- ¼ kg pollo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 rama chica de brócoli
- 1 rama chica de coliflor
- ½ zanahoria
- 8 vainitas
- 4 huevos
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 y ½ taza de arroz
- 1 palta mediana
- Sal yodada, orégano

Preparación

1. Lavar y picar las verduras (coliflor, brócoli, cebolla, tomate, vainitas, zanahoria, ajo).
2. Picar y freír en aceite vegetal el pollo.
3. En un recipiente colocar los huevos, la harina de trigo, el orégano en polvo, la sal yodada y el agua; mezclar bien hasta formar una masa suelta; luego agregar todos los vegetales picados y el pollo desmenuzado. Formar las tortillas y freír a fuego bajo.
4. Para preparar la ensalada, picar la cebolla, la caigua, el rabanito en tiras y sazonar.
5. Servir tortilla de verduras con pollo acompañado con arroz graneado y ensalada de palta.

4

PICANTE DE CUY

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
668 kcal

Proteínas
34,9 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
15,8 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PICANTE DE CUY



Ingredientes

- 1 cuy (600 g)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de ají colorado
- 3 cucharadas de maní tostado y molido
- 4 papas
- 4 cucharadas de cebolla china
- ½ kg de papa blanca
- 4 hojas de lechuga
- 1 paquete de galleta de soda
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 zanahoria
- 10 rabanitos
- Sal yodada cantidad necesaria, orégano

Preparación

1. Limpiar y trozar al cuy en cuatro piezas, condimentar con sal yodada y pimienta; dorar en aceite vegetal, reservar.
2. En una olla dorar los ajos picados en aceite vegetal, agregar el ají colorado, la cebolla picada y las presas de cuy; cocinar.
3. Aparte licuar las vísceras doradas, la galleta de soda, el maní y agua; agregar al aderezo del cuy; cocinar a fuego lento revolviendo constantemente. Finalmente adicionar la cebolla china picada.
4. Para la ensalada picar la zanahoria, los rabanitos; condimentar con sal yodada y jugo de limón.
5. Servir el picante de cuy acompañado de arroz graneado, papa sancochada y ensalada de verduras.

5

CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
589

Proteínas
22,5 g

Hierro
7,0 mg

Retinol
42,4 ug

Zinc
2,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHANFAINITA



Ingredientes

- ¼ kg de bofe
- ¼ kg papa
- 1 taza de mote
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de ají colorado
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 y ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- Hierba buena, perejil, orégano, sal yodada en la cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar, sancochar y picar en cuadritos el bofe.
2. En una olla, dorar en aceite vegetal los ajos, el ají colorado y la cebolla picada. Luego agregar la papa y el bofe picado.
3. Aromatizar la preparación con orégano y hierbabuena finamente picada; cocinar.
4. Finalmente agregar el mote sancochado, mezclar y dejar reposar.
5. Servir la chanfainita acompañado de arroz graneado y perejil picado.

6

LOCRO HUANUQUEÑO CON POLLO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
612 kcal

Proteínas
33,5 g

Hierro
3,9 mg

Retinol
111,0 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

LOCRO HUANUQUEÑO CON POLLO FRITO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de pollo
- ¼ kg de papa amarilla
- ¼ kg de zapallo
- ½ taza de habas frescas
- ½ taza de choclo desgranado
- ½ taza de arveja fresca
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 tomate
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 tajadas de queso
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 palta
- Sal yodada, huacatay en cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar, pelar y picar el zapallo, las papas, las habas, las arvejas y el choclo, reservar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla y el tomate. Adicionar las verduras picadas, la papa, sal yodada y dejar cocinar. Luego agregar el queso y el huacatay picado; sacar del fuego y echar la leche.
3. Filetear, condimentar y freír en aceite vegetal el pollo.
4. Servir el locro con pollo frito, arroz graneado y ensalada de palta.

7

PURÉ DE HABAS SECAS CON PEJERREY

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
765 kcal

Proteínas
38,3 g

Hierro
7,8 mg

Retinol
237,1 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PURÉ DE HABAS SECAS CON PEJERREY



Ingredientes

- 1y½ taza de arroz
- ½ kg de pejerrey
- ¼ kg de habas secas sin cáscara
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 1 papa
- 1 rama de apio
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ kg de col
- ½ zanahoria
- Sal yodada en cantidad necesaria

Preparación

1. Remojar las habas secas un día antes de la preparación; sancochar.
2. Dorar en aceite vegetal, los ajos, la cebolla picada, el tomate, adicionar el apio, la hoja de laurel; cocinar. Luego agregar las habas secas cocidas; cuando esté cocido triturar o aplastar hasta obtener un puré. Reservar.
3. Limpiar los pejerreyes condimentar con sal yodada y pimienta, reposar; luego apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Para preparar la ensalada; picar la col y la zanahoria; adicionar sal yodada y limón.
5. Servir el puré de habas secas acompañado de pejerrey, arroz graneado y ensalada.

8

GUISO DE QUISHIU

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
537 kcal

Proteínas
23,5 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
21,7 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

GUISO DE QUISHIU



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de carne molida
- ½ kg de quishiu
- ½ kg de papa
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, orégano seco en cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar y abrir cada quishiu para quitarle las semillas; reservar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal los ajos, el ají colorado y la cebolla picada. Agregar la carne molida y el orégano. Cocinar.
3. Cuando la carne esté cocida, agregar el quishiu y cocinar a bajo fuego por poco tiempo para que suelte su jugo, retirar del fuego.
4. Servir el quishiu acompañado de arroz blanco y papas sancochadas en rodajas.

9

CAIGUA RELLENA CON SANGRECITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
553 kcal

Proteínas
18,9 g

Hierro
10,6 mg

Retinol
203,1 ug

Zinc
2,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CAIGUA RELLENA CON SANGRECITA



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ taza de sangre de pollo
- 4 caiguas
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 1 huevo
- 4 aceitunas
- 1 pan
- 1 tajada de queso
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ taza de leche evaporada
- Sal yodada, orégano, ramas de perejil

Preparación

1. Lavar, limpiar por dentro las caiguas y hervir por tres minutos.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos y la cebolla picada; luego, adicionar las arvejas, la zanahoria, la sangrecita sancochada y picada, sal yodada y orégano. Una vez cocido agregar el pan remojado y queso picado.
3. Rellenar las caiguas con la preparación anterior, los huevos, las aceitunas, el perejil; cocinar a fuego lento.
4. Para la salsa blanca; en un recipiente calentar la mantequilla, agregar la harina de trigo, sal yodada, la leche; mover y retirar del fuego.
5. Servir la caigua rellena bañada con la salsa blanca acompañada de arroz graneado, zarza de cebolla y perejil.

10

FRIJOL CON HÍGADO DE POLLO ENCEBOLLADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
661 kcal

Proteínas
28,5 g

Hierro
9,6 mg

Retinol
3910,3 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

FRIJOL CON HIGADO DE POLLO ENCEBOLLADO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg frijol canario
- ¼ kg hígado de pollo
- 1 y ½ cebolla
- 2 tomates
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, orégano y apio

Preparación

1. Remojar los frijoles la noche anterior a la preparación.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla, luego agregar los frijoles, sal yodada, orégano y apio; cocinar.
3. Lavar, filetear, condimentar el hígado con sal yodada y pimienta; freír en aceite vegetal.
4. Para el encebollado; en una sartén dorar en aceite vegetal el ajo, la cebolla, el tomate, el ají amarillo, luego agregar el hígado frito; mezclar y reposar.
5. Servir el frijol con hígado de pollo encebollado acompañado de arroz graneado.

11

SUDADO DE FRIJOL CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
718 kcal

Proteínas
43,7 g

Hierro
7,1 mg 10

Retinol
1,6 ug

Zinc
4,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SUDADO DE FRIJOL CON POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de papa
- ¼ kg de pollo
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 caiguas
- Orégano, culantro y sal yodada al gusto

Preparación

1. Remojar la noche anterior los frijoles y cocinar.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos, el ají amarillo, la cebolla picada, luego agregar las presas de pollo y cocinar. Luego juntar los frijoles cocidos a la preparación anterior y aromatizar con culantro, dejar cocinar.
3. Servir el sudado de frijol con pollo acompañado de arroz graneado y ensalada fresca de caigua picada.

12

ARRIMADO DE COL Y PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
690 kcal

Proteínas
32,4 g

Hierro
3,1 mg

Retinol
11,9 ug

Zinc
2,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARRIMADO DE COL Y PESCADO FRITO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de pescado
- 1 col mediana
- 4 dientes de ajo
- ½ kg de papa
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada en cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar y picar en tiras la col, reservar.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos, el ají amarillo, la cebolla picada; luego agregar la col picada y mezclar, dejar cocinar solo unos minutos, para que no se reduzca la col.
3. Sancochar la papa.
4. Lavar, filetear condimentar apanar con harina de trigo y freír el pescado.
5. Servir el arrimado de col acompañado de pescado frito, arroz graneado y papa en rodajas.

13

ARROZ SALTEADO CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
642 kcal

Proteínas
26,5 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
83,1 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARROZ SALTEADO CON POLLO



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- $\frac{1}{4}$ kg de pollo
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate
- 2 cebollas
- 8 vainitas
- $\frac{1}{4}$ taza choclo desgranado
- $\frac{1}{2}$ de brócoli
- 1 pimiento
- 4 cucharadas de sillao
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- Sal yodada cantidad necesaria, pimienta, kión

Preparación

1. Lavar, cortar y condimenta el pollo con sal yodada y pimienta.
2. Dorar en aceite vegetal el pollo, luego agregar los ajos, el kión, el sillao, la cebolla, el tomate y la sal yodada; incorpora el choclo, el brócoli, el pimentón, las vainitas picadas y el arroz. Cocinar.
3. Servir el arroz salteado de pollo acompañado de ensalada criolla.

14

GUISO DE VEGETALES CON HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
652 kcal

Proteínas
37,2 g

Hierro
15,4 mg

Retinol
8307,4 ug

Zinc
6,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

GUISO DE VEGETALES CON HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de papa
- ¼ kg hígado de pollo
- ½ unidad de coliflor
- ½ unidad de brócoli
- 6 hojas de espinaca
- 1 zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 5 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- Orégano, kión, apio, laurel y sal yodada en cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la coliflor, el brócoli, la espinaca, la zanahoria, las arvejas. Reservar.
2. En una olla, dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla, el tomate y la sal yodada. Luego incorporar el hígado, la papa, picada, la hoja de laurel, el kión, el orégano y el apio. Cocinar.
3. Antes de terminar la cocción agregar las verduras; dar un hervor.
4. Servir el guiso de verduras con hígado de pollo acompañado con arroz graneado.

15

TALLARIN EN SALSA ROJA CON ALBONDIGAS DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
652 kcal

Proteínas
42,0 g

Hierro
9,8 mg

Retinol
567,0 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

TALLARIN EN SALSA ROJA CON ALBONDIGAS DE PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de fideos tallarín
- ¼ kg de pescado
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 6 tomates
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de culantro picado
- 1 huevo
- 1 rama de cebolla china
- Sal yodada, orégano en polvo, hojas de laurel en cantidad necesaria

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite.
2. Limpiar, picar el pescado y volcar en un recipiente. Agregar la cebolla, el tomate, la cebolla china, el culantro finamente picado, el huevo, sal yodada, orégano en polvo y los ajos machacados. Mezclar y formar bolitas. Pasar las albóndigas por harina de trigo y freír en aceite vegetal; reservar.
3. En una olla dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla, los tomates y la zanahoria licuados; sazonar con hoja de laurel, luego agregar las albóndigas y terminar de cocinar unos cinco minutos más.
4. Servir los tallarines en salsa roja con albóndigas de pescado.

16

PURÉ DE ARVEJAS CON ESTOFADO DE HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
725 kcal

Proteínas
34,5 g

Hierro
9,0 mg

Retinol
4391,7ug

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PURÉ DE ARVEJAS CON ESTOFADO DE HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de arveja partida
- ¼ kg hígado de pollo
- 2 dientes de ajo
- 1 papa
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- ½ de poro
- 1 taza de coliflor picado
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- Ramas de apio, hojas de laurel

Preparación

1. Remojar las arvejas partidas un día antes de la preparación.
2. Freír en aceite vegetal los ajos, el poro, la cebolla, el tomate; cuando este dorado agregar las arvejas partidas, el laurel, el apio, la papa en cuadritos, la sal yodada, cocinar; cuando esté cocido triturar o aplastar hasta obtener un puré. Reservar.
3. En otra olla dorar en el aceite vegetal los ajos, la cebolla, el ají colorado, el tomate, el hígado, la zanahoria y la coliflor, condimentar con sal yodada, ramas de apio, hojas de laurel, dejar cocinar.
4. Servir puré de arvejas con estofado de hígado de pollo, acompañado con arroz graneado y de zarza criolla.

17

LOMO DE CARNE CON TRIGO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
683 kcal

Proteínas
27,8 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
487,7 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

LOMO DE CARNE CON TRIGO



Ingredientes

- 1 taza de mote
- 1 taza de trigo
- ¼ kg pulpa de res
- ½ kg de papa
- 3 ajos
- 2 cebollas
- 2 tomates
- ¼ taza aceite vegetal
- Sal yodada, orégano, hoja de laurel, perejil en cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar y sancochar el trigo.
2. Dorar en aceite vegetal la carne picada en tiras; agregar los ajos picados, la cebolla y los tomates cortados en tiras, condimentar con sal yodada, orégano, hoja de laurel y dejar cocinar. Incorporar el trigo sancochado y mezclar, cocinar.
3. Lavar, pelar, picar y freír la papa.
4. Servir el lomo de carne con trigo acompañado de las papa fritas y mote.

18

ESCABECHE DE FRIJOLES CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
672 kcal

Proteínas
38,2 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
533,5 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ESCABECHE DE FRIJOL CON PESCADO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de frijol castilla
- ½ kg de pescado jurel
- 1 cebolla
- ½ unidad de coliflor
- 1 zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 3 cucharaditas de vinagre tinto
- ½ ají amarillo mediano
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ limón
- Sal yodada, kiñu, apio, orégano en cantidad necesaria

Preparación

1. Remojar los frijoles la noche anterior a la preparación; cocinar y reservar.
2. Sancochar, la coliflor, las arvejas y la zanahoria al dente, escurrir y dejar reposar con el vinagre, reservar.
3. Dorar en aceite vegetal los ajos, el kiñu, el ají colorado, la cebolla picada y el apio licuado; luego agregar las verduras sancochadas; el ají amarillo en tiras y el frijol cocido; mezclar.
4. Condimentar el pescado con sal yodada, pimienta y jugo de limón, apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
5. Servir el escabeche de frijoles acompañado de arroz graneado y pescado frito.

19

AJÍ DE MORAY CON CUSHURO Y HUEVO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
780 16

Proteínas
32,6 g

Hierro
46,6 mg

Retinol
39,4 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

AJÍ DE MORAY CON CUSHURO Y HUEVO



Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
- 1 taza de coshuro
- ¼ kg de papa moray
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ¼ taza leche evaporada
- 2 tajadas de queso
- 4 huevos
- 1 pepino
- 1 tomate
- ¼ taza de aceite vegetal
- Cebolla china, sal yodada en cantidad moderada

Preparación

1. Remojar la papa moray desde la noche anterior a la preparación, luego picar los trozos pequeños y cocinar con agua y sal yodada hasta que cubra la papa; reservar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal los ajos, el ají amarillo y la cebolla picada, cuando esté listo incorporar la papa moray picada y cocida, el coshuro, la sal yodada; cocinar. Finalmente, agregar la leche evaporada y el queso picado.
3. Freír en aceite vegetal los huevos.
4. Servir ají de moray con cushuro acompañado de arroz, ensalada y huevo frito.

20

FRIJOLES A LO POBRE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
40,4 g

Hierro
10,6 mg

Retinol
21,6 ug

Zinc
6,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

FRIJOLES A LO POBRE



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg frijol chiclayo
- ¼ kg de carne
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 huevos
- 2 plátanos bellaco
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta en cantidad necesaria

Preparación

1. Remojar los frejoles la noche anterior a la preparación.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla picada, la carne en cuadritos, condimentar con sal yodada, pimienta; agregar los frijoles; cocinar.
3. Freír en aceite vegetal los huevos y los plátanos.
4. Servir Los frijoles acompañado de arroz graneado, huevo y plátano frito.

21

PURÉ DE GARBANZOS CON ASADO DE RIÑÓN

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
588 kcal

Proteínas
23.4 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
202,2 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PURÉ DE GARBANZOS CON ASADO DE RIÑÓN



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 taza de garbanzo
- ¼ kg de riñón de cordero
- 5 dientes de ajo
- 1 y ½ cebolla
- 1 tomate
- 2 cucharadas de ají colorado
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 palta
- Sal yodada, hojas de laurel, orégano

Preparación

1. Remojar los garbanzos un día anterior. Cocinar.
2. Dorar en aceite vegetal, los ajos, la cebolla picada, el tomate y sal yodada, luego agregar el garbanzo; cuando esté cocido triturar o aplastar hasta obtener un puré. Reservar.
3. Limpiar el riñón, filetear y dejar reposar en agua con sal yodada y vinagre; cocinar. Reservar.
4. En otra olla, dorar en aceite vegetal el ají colorado, los ajos, la cebolla, el tomate; adicionar los riñones y condimentar con sal yodada y laurel; cocinar.
5. Servir el puré de garbanzos con arroz graneado, el asado de riñón y palta.

22

ENSALADA DE PALLARES CON PESCADO *BROASTER*

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
724 kcal

Proteínas
34,4 g

Hierro
7,0 mg

Retinol
79,6 ug

Zinc
1,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ENSALADA DE PALLARES CON PESCADO *BROASTER*



Ingredientes

- 1 taza de pallares
- ½ kg pescado jurel
- ¼ kg de camote
- 10 unidades de aceitunas
- ½ taza de choclo desgranado
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ pimienta
- ¼ unidad de col
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo mediano
- 1 limón
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal y pimienta cantidad necesaria

Preparación

1. Remojar los pallares un día anterior a la preparación, cocinar y reservar.
2. Limpiar y filetear el pescado; sazonar con sal yodada, pimienta y jugo de limón; reposar.
3. Sancochar el choclo desgranado.
4. Lavar y picar la col, la cebolla, el tomate, el pimienta, el perejil, las aceitunas. el choclo; mezclar con los pallares, agregar la sal yodada y jugo de limón.
5. En un recipiente mezclar la harina de trigo con el huevo, sal yodada y agua; batir hasta formar una masa ligera, , sumergir los filetes de pescado y freír en aceite vegetal.
6. Servir la ensalada de pallares con pescado *broster*, acompañado con rodajas de camote.

23

FRIJOLITOS VERDES DELICIOSOS

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

Energía
666 kcal

Proteínas
30,5 g

Hierro
8,9 mg

Retinol
4175,8 ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

FRIJOLITOS VERDES DELICIOSOS



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 2 tazas frejolitos verdes
- ¼ kg de hígado de pollo
- ¼ kg de papa
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de ají colorado
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, orégano, apio y hoja de laurel en cantidad necesaria

Preparación

1. Sancochar los frijoles verdes.
2. Picar la papa, la zanahoria y el hígado en cuadraditos.
3. En una olla dorar en aceite vegetal los ajos, el ají colorado, la cebolla picada, el tomate, luego agregar el hígado de pollo picado, la papa, la zanahoria, los frijolitos verdes ya cocidos y sal yodada; aromatizar con el orégano, la rama de apio y el laurel; cocinar.
4. Servir los frijolitos verdes acompañado de arroz graneado.

24

SALTADITO DE BRÓCOLI CON RELLENO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
689 kcal

Proteínas
31,9 g

Hierro
8,9 mg

Retinol
3918,4 ug

Zinc
4,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SALTADITO DE BRÓCOLI CON RELLENO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg relleno
- 2 huevos
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ¼ kg de brócoli
- 3 tajadas de queso
- 1 choclo desgranado
- ¼ taza de aceite vegetal

Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortadas en tiras, los ajos picados. Agregar la papa cortada en tiras delgadas, el choclo desgranado y el brócoli picado; hervir.
3. Finalmente adicionar los huevos batidos y el queso estrujado; cocinar.
4. Dorar en aceite vegetal el relleno.
5. Servir el saltadito de brócoli acompañado de relleno dorado y arroz graneado.

25

AJIACO DE OLLUCO CON HUEVO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
547 kcal

Proteínas
17,9 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
49,9 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

AJIACO DE OLLUCO CON HUEVO



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 300 g de olluco
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 tajadas de queso
- 3 ramas de culantro
- 1 cucharada de ají amarillo
- 4 huevos
- 1 pepino
- 2 tomates
- ¼ taza de aceite vegetal

Preparación

1. Lavar el olluco, sancochar; cuando esté cocido triturar o aplastar con un tenedor hasta obtener un puré. Reservar.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos, el ají amarillo, la cebolla picada y el tomate. Cuando esté listo mezclar con el olluco aplastado, dejar cocinar, al final agregar el queso, el culantro y sacar del fuego.
3. Servir acompañado de huevo duro, arroz graneado y ensalada.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la Pota, Alimento Nutritivo y Saludable. Lima: INS; 2007.
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de Pescado Alimento Nacional y Saludable. Lima: INS; 1997.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requeriments in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Food and Agriculture Organization.** Human Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: FAO;2002
10. **Food and Agriculture Organization, World Health Organization.** Human and Vitamin and Mineral Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: Thailand: FAO/WHO;2002.

**Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de PUBLIARTIGRAF**

Jr. Ica 288 Of. A – Lima

Telf. 986742487

Noviembre, 2014

ISBN: 978-612-310-044-5



Lima, 2014



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (511) 748-0000 / 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe