



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

*La Mejor Receta*

# AREQUIPA



2013





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# La Mejor Receta

# AREQUIPA



**Elaborado por:**

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



# 2013

## **MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi

### **Ministra**

José Carlos Del Carmen Sara

### **Viceministro**

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

César Cabezas Sánchez

### **Jefe Institucional**

Marco Antonio Bartolo Marchena

### **Subjefe**

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

Óscar Samuel Aquino Vivanco

### **Director General**

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

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

### **Director Ejecutivo**

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

Ruiz Guillén, Axel Germán

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

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

#### **1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ**

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

### **Equipo técnico responsable**

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

Ana Manco Escalante

Milagros Marilyn Calizaya Tacuri

Martha Patricia Quispe Pino Ministerio de Salud, Gerencia Regional de Salud de Arequipa

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Arequipa

#### **Revisión del documento**

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-024-7

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-19110

1ra. edición (noviembre, 2013)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2013

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

Teléfono: (511) 315-6600

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

© Instituto Nacional de Salud, 2013

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

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

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

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

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

# ÍNDICE

## I. Índice

## II. Presentación

## III. Metodología

### PREPARACIONES

1. Escabeche de pollo a la arequipeña
2. Revuelto de zanahoria
3. Papa rellena con bofe
4. Guiso de lentejas con pescado frito
5. Pota a la italiana
6. Ají de calabaza con huevo frito
7. Chanfainita
8. Guiso de riñoncitos
9. Hiro de zapallo con hígado frito
10. Cubierto de coliflor
11. Tallarín saltado de pollo
12. Caigua rellena con carne molida
13. Atomatado de res
14. Tallarines en salsa de carne
15. Guiso de fideos
16. Chaufa de quinua con pollo
17. Matasquita
18. Escabeche de riñon a la arequipeña
19. Saltado de acelga
20. Locro de pecho
21. Arroz a la jardinera con pescado frito
22. Cau cau de mondongo
23. Almendrado de lengua
24. Saltado de repollo
25. Tallarines verdes con hígado frito

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

---

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

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

<sup>3</sup>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 ESCABECHE DE POLLO A LA AREQUIPEÑA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
595 kcal

Proteínas  
37,0 g

Hierro  
5,0 mg

Retinol  
694,6 ug

Zinc  
3,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE POLLO A LA AREQUIPEÑA



## Ingredientes

- ½ kg de pollo.
- ½ kg de camote.
- 4 trozos medianos de coliflor.
- 1 diente de ajo.
- 1 taza de vainitas.
- 1 taza de arvejas frescas.
- 1 zanahoria.
- ½ taza de vinagre tinto.
- ¾ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 choclo.
- 4 pan de molde.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y sazonar el pollo con la sal, poner a sancochar y freír.
2. Limpiar, lavar, picar y sancochar la coliflor, el choclo, la vainita, las arvejas y las zanahorias picadas en bastones.
3. Preparar el escabechado con el vinagre, el aceite vegetal, la cebolla en corte juliana, los tomates cortados en tiras y la sal al gusto.
4. Mezclar todo en la fuente y dejar reposar.
5. Servir el escabeche de pollo acompañado de rodajas de camote sancochado y pan de molde.

## 2 REVUELTO DE ZANAHORIA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
775 kcal

Proteínas  
23,2 g

Hierro  
4,2 mg

Retinol  
1422,1 ug

Zinc  
2,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# REVUELTO DE ZANAHORIA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 3 zanahorias.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 4 huevos.
- 2 tajadas delgadas de queso fresco.
- ¼ de taza de aceite vegetal.
- Sal yodada, pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar, pelar y picar las papas en cuadraditos y freír en aceite vegetal.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y el ají colorado molido y dejar dorar.
3. Incorporar las zanahorias picadas en cuadraditos y la sal al gusto. Cocinar, mezclar con los huevos, el queso fresco picado y las papas fritas.
4. Servir el revuelto de zanahoria acompañado de arroz graneado.

# 3 PAPA RELLENA CON BOFE

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
817 kcal

Proteínas  
36,1 g

Hierro  
11,7 mg

Retinol  
94,1 ug

Zinc  
4,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PAPA RELLENA CON BOFE



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de papa blanca.
- ½ kg de bofe de res.
- 1 ½ tomate.
- 1 ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de pasas.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 cucharada colmada de harina de trigo.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 4 aceitunas.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar el bofe, luego picarla en trozos pequeños.
2. Lavar, sancochar y prensar las papas.
3. Para preparar el relleno, freír en el aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, el ajo molido, el ají colorado molido y agregar el bofe picado. Cocinar y agregar el perejil, las pasas y la sal al gusto.
4. Enharinar las manos y tomar un poco de masa de papa, extenderla en la palma de la mano y en el centro colocar una porción del relleno, la aceituna y el huevo sancochado. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite vegetal bien caliente.
5. Servir la papa rellena con bofe acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

# 4 GUISO DE LENTEJAS CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
844 kcal

Proteínas  
49,3 g

Hierro  
8,0 mg

Retinol  
22,1 ug

Zinc  
5,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUISO DE LENTEJAS CON PESCADO FRITO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de lentejas.
- ½ kg de pescado.
- 3 cucharadas de harina de trigo.
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cuchara de ají colorado.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Orégano, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar las lentejas previamente remojadas el día anterior, eliminar el agua del primer hervor, reponer el líquido y seguir con la cocción.
2. Preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, el ají colorado molido y el ajo molido.
3. Agregar las lentejas sancochadas, las papas picadas en cuadraditos, el orégano seco y la sal, dejar cocinar.
4. Limpiar, lavar y sazonar el pescado con sal, enharinar y freír en aceite vegetal caliente.
5. Servir el guiso de lentejas con el pescado frito acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

# 5 POTA A LA ITALIANA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
822 kcal

Proteínas  
32,3 g

Hierro  
3,0 mg

Retinol  
602,7 ug

Zinc  
4,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POTA A LA ITALIANA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pota.
- 1 zanahoria.
- ½ tomate.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ¼ kg de papa blanca.
- ½ taza de arvejas frescas.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Laurel, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota, pasar por agua hirviendo, pelar y cortar en tiras de 2 x 3 cm.
2. Picar la zanahoria en juliana, sancochar con las arvejas y reservar.
3. Picar la papa en bastones y freír en el aceite caliente. Reservar.
4. Preparar el aderezo, en aceite vegetal freír la cebolla y el tomate picados en tiras medianas y el laurel, luego agregar la pota picada, la zanahoria, las arvejas y las papas fritas, sazonar con sal, cocinar por unos minutos y retirar.
5. Servir la pota a la italiana acompañada de arroz graneado.

# 6 AJÍ DE CALABAZA CON HUEVO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
796 kcal

Proteínas  
26,3 g

Hierro  
3,9 mg

Retinol  
51,4 ug

Zinc  
3,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# AJÍ DE CALABAZA CON HUEVO FRITO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de calabaza.
- ½ cebolla.
- 1 puñado de choclo desgranado.
- ½ lata pequeña de leche evaporada.
- 4 huevos.
- 2 tajadas de queso fresco.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 ají amarillo.
- 1 diente de ajo.
- 1 puñado de habas frescas.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 rama de huacatay.

## Preparación

1. Limpiar y picar la calabaza en cubos.
2. Aparte, preparar el aderezo, en aceite vegetal freír la cebolla picada en cuadraditos pequeños, los ajos, el ají amarillo molido y agregar la calabaza picada, las habas, el choclo desgranado. Cocinar.
3. Agregar las papas sancochadas y picadas en cubos grandes, el queso fresco picado, la leche, el huacatay, mezclar. Dejar cocinar unos minutos y retirar del fuego.
4. Servir el ají de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.

# 7 CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
688 kcal

Proteínas  
32,5 g

Hierro  
10,3 mg

Retinol  
884,0 ug

Zinc  
3,9 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 de res.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 cucharada de ají panca.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- Hierba buena, orégano, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar el bofe y picarlo en cuadraditos.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el ají panca molido, el bofe; luego agregar, la hierbabuena, el caldo de bofe, las papas picadas en cubos pequeños, la zanahoria picada en cuadraditos y dejar cocinar.
3. Rectificar la sazón con la sal, el orégano y cocinar cinco minutos.
4. Servir la chanfainita acompañada de arroz graneado.

# 8 GUISO DE RIÑONCITOS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
684 kcal

Proteínas  
29,6 g

Hierro  
10,7 mg

Retinol  
668,5 ug

Zinc  
4,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUIISO DE RIÑONCITOS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de riñón de res.
- ½ kg de papa.
- ½ zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 2 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y picar el riñón de res en trozos pequeños, sazonar con la sal, el ajo molido y vinagre y dejar reposar.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el ají colorado molido, la cebolla, el tomate y la zanahoria picados en cuadraditos, agua en cantidad suficiente, los riñones sazonados y sal al gusto. Cocinar.
3. Servir el guiso de riñoncitos acompañados de arroz graneado y rodajas de papa sancochada.

# 9 HIRO DE ZAPALLO CON HÍGADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
38,8 g

Hierro  
10,4 mg

Retinol  
10225,7 ug

Zinc  
7,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HIRO DE ZAPALLO CON HÍGADO FRITO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de zapallo.
- ½ kg de hígado de res.
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 puñado de choclo desgranado.
- ½ cebolla.
- 1/3 puñado de habas frescas sin cáscara.
- 1 taza de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajos.
- ½ taza de leche evaporada.
- 2 tajadas de queso fresco.

## Preparación

1. Limpiar y picar el zapallo en cuadraditos grandes.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido.
3. Agregar al aderezo, el zapallo picado, el choclo desgranado, las habas, las papas cortadas en cubos, una taza de agua y dejar cocinar.
4. Rectificar la sazón con la sal, agregar la leche, el queso fresco picado y el huacatay. Dejar cocinar unos minutos y retirar del fuego.
5. Freír el hígado previamente fileteado y sazonado con ajos molidos y sal.
6. Servir el hиро de zapallo con hígado frito, acompañado de arroz graneado.

# 10 CUBIERTO DE COLIFLOR

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
26,1 g

Hierro  
4,2 mg

Retinol  
33,7 ug

Zinc  
2,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CUBIERTO DE COLIFLOR



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 4 trozos grandes de coliflor.
- 3 huevos.
- ½ taza de harina sin preparar.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ¼ lata grande de leche evaporada.
- 3 tajadas de queso fresco.
- 2 cucharadas de ají panca.
- Huacatay, orégano, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar, trozar la coliflor y reservar.
2. Para preparar las torrejas, batir los huevos, agregar la harina, agua en cantidad necesaria y la sal al gusto, mezclar con los trozos de coliflor y freír.
3. Para la salsa preparar un aderezo en aceite vegetal, freír la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado molido, el queso en cuadraditos y la sal.
4. Disolver la harina con la leche y agregar a la preparación anterior. Mezclar, adicionar el huacatay y cocinar.
5. Servir las torrejas cubiertas con la salsa acompañado de la papa sancochada y arroz graneado.

# 11 TALLARÍN SALTADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
664 kcal

Proteínas  
40,3 g

Hierro  
10,1 mg

Retinol  
70,1 ug

Zinc  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TALLARÍN SALTADO DE POLLO



## Ingredientes

- 400 g de fideos tallarín.
- ½ kg de pollo.
- 2 cebollas.
- 6 cabezas de cebolla china.
- 1 tomate.
- 1 pimiento.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Kión, sillao, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín, con un chorrito de aceite y sal, luego escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y picar el pollo, sazonar con sillao, ajo y kión. Freír en aceite vegetal.
3. Agregar la cebolla cortada a lo largo, el tomate y la cebolla china picada en larguitos, sazonar con la sal y sillao al gusto.
4. Añadir los fideos sancochados a la preparación, mezclar todo y servir.

# 12 CAIGUA RELLENA CON CARNE MOLIDA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
625 kcal

Proteínas  
31,0 g

Hierro  
6,3 mg

Retinol  
549,0 ug

Zinc  
8,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CAIGUA RELLENA CON CARNE MOLIDA



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- 4 caiguas.
- ½ kg de carne molida de res.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 2 huevos.
- ½ lata grande de leche evaporada.
- 4 cucharadas de harina de trigo.
- 1 tomate.
- 2 zanahorias.
- 1 betarraga.
- ¼ de taza de aceite vegetal.
- 1 limón.

## Preparación

1. Cortar la parte superior de las caiguas (tapa) limpiar, retirar las semillas de su interior, pasar por agua caliente. Reservar.
2. Para el relleno preparar el aderezo en aceite vegetal, freír los ajos, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, agregar la carne molida y cocinar. Rellenar las caiguas con esta preparación y colocar en una olla.
3. Batir los huevos con la leche y la harina. Adicionar encima de las caiguas y cocer por quince minutos.
4. Preparar la ensalada de betarraga con zanahoria.
5. Servir la caigua rellena acompañada de arroz graneado.

# 13 ATOMATADO DE RES

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
781 kcal

Proteínas  
38,5 g

Hierro  
7,2 mg

Retinol  
30,2 ug

Zinc  
8,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ATOMATADO DE RES



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ½ taza de pan molido.
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 tomate.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- Orégano fresco y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar la carne y cortar en filetes.
2. Sazonar los filetes con ajo y sal, empanar con el pan molido y sofreír con aceite vegetal.
3. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos, el ají colorado y los tomates picados en tiras largas.
4. Agregar las papas cortadas en rodajas delgadas y los filetes sofritos para que terminen de cocinar, añadir una taza de agua o de caldo de res, orégano y dejar cocinar a fuego moderado.
5. Servir el atomatado de res acompañado de arroz graneado.

# 14 TALLARINES EN SALSA DE CARNE

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
671 kcal

Proteínas  
30,0 g

Hierro  
10,7 mg

Retinol  
62,7 ug

Zinc  
5,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TALLARINES EN SALSA DE CARNE



## Ingredientes

- 400 g de fideos tallarín.
- ½ kg de carne de res molida.
- 2 tomates.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Hongo, laurel, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal, luego escurrir y reservar.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, luego agregar la carne molida y sofreír.
3. Licuar los tomates y agregar al aderezo anterior, adicionar los hongos, el laurel y dejar cocinar hasta que la salsa espese.
4. Servir la salsa de carne sobre los fideos previamente sancochados.

# 15 GUIISO DE FIDEOS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
692 kcal

Proteínas  
38,1 g

Hierro  
8,0 mg

Retinol  
846,8 ug

Zinc  
7,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUIISO DE FIDEOS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ⅛ kg de fideos codito.
- 1 pimiento.
- ½ cebolla.
- 1 zanahoria.
- 2 cucharadas de ají colorado.
- ¼ de taza de aceite vegetal.
- Orégano, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla, los ajos, el ají colorado, la carne picada y sofreír.
2. Agregar a la preparación zanahoria y pimiento picados en cuadraditos, la sal y cocinar.
3. Aparte freír los fideos y agregar a la preparación anterior. Adicione agua en cantidad suficiente y cocinar.
4. Servir el guiso de fideo acompañado con arroz graneado.

# 16 CHAUFA DE QUINUA CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
759 kcal

Proteínas  
42,0 g

Hierro  
5,8 mg

Retinol  
23,0 ug

Zinc  
6,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CHAUFA DE QUINUA CON POLLO



## Ingredientes

- 1 taza de arroz.
- 1 taza de quinoa.
- ½ kg de pollo.
- 4 huevos.
- 1 pimiento.
- 6 cabezas de cebolla china.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Kión, sillao, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y remojar la quinoa el día anterior.
2. Sancochar la quinoa y eliminar el agua del primer hervor, reponer el agua y terminar de cocinar, escurrir el agua y reservar.
3. Preparar el arroz blanco graneado y reservar.
4. Lavar los huevos y batirlos para preparar una tortilla.
5. Limpiar, lavar, picar el pollo y sazonarlo con ajo, kión y el sillao.
6. Freír en aceite vegetal el pollo aderezado, agregar la quinoa cocida, el pimiento, la cebolla china, la tortilla de huevo y el arroz blanco. Mover constantemente, sazonar con sillao y sal yodada. Servir.

# 17 MATASQUITA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
699 kcal

Proteínas  
37,2 g

Hierro  
6,6 mg

Retinol  
30,7 ug

Zinc  
7,3 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.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 diente de ajo.
- ½ cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de ají colorado.
- ⅓ taza de arvejas frescas sin vaina.
- Orégano y sal al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y picar la carne en cuadraditos.
2. Preparar el aderezo, en aceite vegetal freír la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el ají colorado molido y luego agregar la carne picada. Sofreír.
3. Adicionar las arvejas, las papas picadas en cuadrados medianos, la sal, el orégano y dejar cocinar.
4. Servir la matasquita acompañada con arroz graneado.

# 18 ESCABECHE DE RIÑÓN A LA AREQUIPEÑA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
687 kcal

Proteínas  
33,7 g

Hierro  
15,2 mg

Retinol  
1294,6 ug

Zinc  
4,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE RIÑÓN A LA AREQUIPEÑA



## Ingredientes

- ½ kg de riñones de res.
- ½ kg de camote.
- 1 choclo.
- 4 trozos grandes de coliflor.
- 1 diente de ajo.
- 1 taza de vainita.
- 1 taza de arvejas frescas.
- 2 zanahorias.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Retirar la grasa del riñón, lavar y picar en tiras.
2. Sazonar los riñones con la sal y vinagre, reposar. Luego freír.
3. Lavar, sancochar el camote y el choclo.
4. Lavar, picar, sancochar las vainitas, el coliflor, las arvejas y las zanahorias.
5. Para preparar el escabechado, mezclar el vinagre, el aceite vegetal, la cebolla picada finamente, el tomate en tiras, los riñones fritos y la verdura sancochada. Adicionar sal al gusto. Reposar.
6. Servir el escabeche de riñón acompañado de camote sancochado y choclo.

# 19 SALTADO DE ACELGA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
812 kcal

Proteínas  
42,0 g

Hierro  
11,7 mg

Retinol  
395,0 ug

Zinc  
8,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SALTADO DE ACELGA



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ½ kg de acelga.
- 2 cebollas.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 tomate.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Perejil, vinagre, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar y picar la acelga en tiras.
2. Picar las papas en bastones y freír.
3. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal los ajos, la cebolla y el tomate picado en cuadraditos, la carne y sofreír.
4. Adicionar la acelga picada a la preparación, sal y dejar cocinar por unos minutos. Agregar las papas fritas mezclando cuidadosamente.
5. Servir el saltado de acelga acompañado de arroz graneado.

# 20 LOCRO DE PECHO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
764 kcal

Proteínas  
38,7 g

Hierro  
7,3 mg

Retinol  
1114,0 ug

Zinc  
7,5 mg





PERÚ

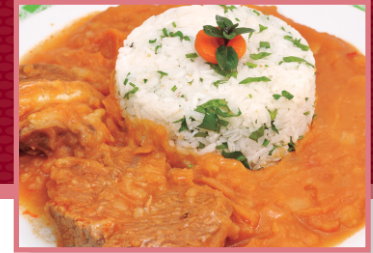
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# LOCRO DE PECHO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de res (pecho).
- 2 ramas de apio.
- 1 trozo de nabo.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de ají panca.
- ¼ de taza de aceite vegetal.
- 1 limón.
- Hierbabuena, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar, picar en trozos pequeños y sancochar la carne de res. Reservar.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado molido y los ajos, luego agregar la papa picada en cuadraditos, la carne de res y el caldo. Dejar cocinar hasta que se deshaga ligeramente.
3. Sazonar con sal, agregar hierbabuena y perejil picado.
4. Servir el locro de pecho acompañado de arroz graneado.

# 21 ARROZ A LA JARDINERA CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
716 kcal

Proteínas  
35,2 g

Hierro  
3,1 mg

Retinol  
266,2 ug

Zinc  
2,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ A LA JARDINERA CON PESCADO FRITO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- ½ cebolla.
- 2 cucharadas colmadas de harina de trigo.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- 1 puñado de arveja fresca.
- ½ zanahoria.
- 1 pimiento.
- ½ taza de vainitas.
- 1 puñado de choclo desgranado.
- 2 tomates.
- 1 limón.

## Preparación

1. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo molido y el ajo molido. Agregar el arroz y el agua, sazonar con sal y dejar cocinar. Incorporar las arvejas, el choclo desgranado, la zanahoria picada en cuadraditos, el pimiento picado en tiras dejar cocinar por unos minutos.
2. Eviscerar y lavar el pescado; sazonar con el ajo y la sal, enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Preparar la ensalada fresca con tomate, jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir el arroz a la jardinera acompañado del pescado frito y ensalada fresca.

# 22 CAU CAU DE MONDONGO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
717 kcal

Proteínas  
32,9 g

Hierro  
3,3 mg

Retinol  
338,8 ug

Zinc  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CAU CAU DE MONDONGO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de mondongo.
- 1 puñado de arveja fresca.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- ½ kg de papa blanca.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Palillo, hierbabuena, perejil, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar bien el mondongo, cortar en cubos y sancochar con una rama de hierbabuena. Reservar.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el ají amarillo molido, el palillo y la sal.
3. Agregar las papas picadas en cuadrados medianos y las arvejas con el caldo de cocción del mondongo y dejar cocinar.
4. Agregar el mondongo, el perejil y la hierbabuena. Cocinar por unos minutos y retirar.
5. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

# 23 ALMENDRADO DE LENGUA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
33,6 g

Hierro  
3,3 mg

Retinol  
540,0 ug

Zinc  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ALMENDRADO DE LENGUA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de lengua de res.
- ½ kg de papa blanca.
- ¼ de taza de aceite vegetal.
- ½ cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 puñado de arvejas frescas.
- orégano, galleta vainilla, almendra, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Pelar la lengua con agua caliente y cortar en trozos.
2. Aparte, preparar el aderezo en aceite vegetal, freír la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají colorado.
3. Agregar la lengua y dejar cocinar.
4. Agregar las arvejas, las papas y la zanahoria en rodajas.
5. Una vez cocinado agregar la almendra picada, la galleta vainilla y el orégano, sazonar con sal, dejar cocinar por unos minutos y retirar.
6. Servir el almendrado de lengua acompañado de arroz graneado.

# 24 SALTADO DE REPOLLO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
788 kcal

Proteínas  
39,4 g

Hierro  
7,3 mg

Retinol  
49,1 ug

Zinc  
7,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SALTADO DE REPOLLO



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg carne de res.
- ½ kg repollo.
- 2 cebollas.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 tomate.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Perejil, vinagre, sillao, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Limpiar, lavar y picar la carne de res en trozos pequeños.
2. Picar las papas en bastones y freír en aceite vegetal.
3. Para preparar el aderezo freír en aceite vegetal, la cebolla los ajos, el sillao, luego agregar la carne y sofreír.
4. Agregar el repollo picado en tiras, sazonar con vinagre, sal y dejar cocinar unos minutos.
5. Agregar las papas fritas y el perejil picado, retirar del fuego.
6. Servir el saltado de repollo acompañado de arroz graneado.

# 25 STALLARINES VERDES CON HÍGADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
751 kcal

Proteínas  
41,0 g

Hierro  
15,8 mg

Retinol  
10208,4 ug

Zinc  
6,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TALLARINES VERDES CON HÍGADO FRITO



## Ingredientes

- 400 g de fideos tallarín.
- ½ kg de hígado de pollo.
- 2 tajadas de queso.
- ¼ taza de albahaca licuada.
- ¼ taza de espinaca licuada.
- ¼ lata grande de leche evaporada.
- 2 cucharadas de ají colorado.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Maní, sal yodada.

## Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y cortar en filetes de hígado, luego sazonar con el ajo molido y sal. Freír.
3. Para la salsa, preparar un aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, luego agregar la albahaca y espinaca licuada, sazonar con sal. Cocinar por unos minutos.
4. Licuar la preparación agregando el queso fresco y leche hasta obtener una consistencia ligeramente espesa.
5. Servir la salsa de albahaca y espinaca sobre los fideos sancochados, acompañar con hígado frito.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

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

Este documento se terminó de imprimir  
en los talleres gráficos de PUBLIARTIGRAF  
Jr. Ica 288 Of. A - Lima  
Telf: 947779892  
Noviembre, 2013

ISBN: 978-612-310-024-7



Lima, 2013



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