



PERÚ

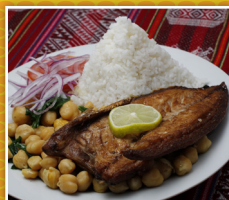
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

# *LA LIBERTAD*



# 2014





PERÚ

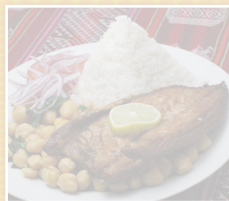
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

# *LA LIBERTAD*



**Elaborado por:**  
César Hugo Domínguez Curi,  
Axel Germán Ruiz Guillén,  
Antonio Castillo Carrera,  
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

# 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 La Libertad / elaborado por César Hugo Domínguez Curi; Axel German Ruiz Guillen; 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. Domínguez Curi, César Hugo
- II. Ruiz Guillen, Axel German
- III. Castillo Carrera, Antonio
- IV. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- 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

Gladys Josefa Rodríguez Luján

Elida Márquez Quinto

Marjith Alvarado Vergaray

Maribel Juliana Cruz Solano

Douglas Carlessi Juárez Vargas

Ministerio de Salud, Gerencia Regional de Salud La Libertad  
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable La Libertad.

#### Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-047-6

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16380

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](http://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](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. Morronguito de hígado y bofe de res
2. Locrito de zapallo con pejerrey rebozado
3. Vainita salteada con hígado de pollo y huevo
4. Hígado primaveral con ensalada de garbanzos
5. Salteado de espárragos con bofe de carnero
6. Guiso de tarwi con pescado frito
7. Frijol guisado con coliflor rebozada
8. Escabeche de bazo de res con camote
9. Lentejas con chicharrón de pota
10. Uchu de pallares con hígado frito
11. Pollo a la olla con verduras y queso fresco
12. Crema de garbanzos con caigua rellena de carne de res
13. Seco de hígado de pollo con yuca sancochada
14. Hígado de carnero en jugo de limón con garbanzos y verduras.
15. Papas guisadas con riñoncitos adobados
16. Aucha de calabaza con queso y huevo
17. Picante de pallares con relleno
18. Tallarines en salsa verde con pescado frito
19. Arroz de trigo con estofado de lengua
20. Arvejado con hígado y bofe de res
21. Chaufa de quinua y trigo con pollo y bofe de res
22. Pepián de choclo con higadito guisado
23. Guiso de habas con tortilla de sangrecita
24. Garbanzos con pescado
25. Sangrecita criolla

### 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 La Libertad 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 Gerencia Regional de Salud La Libertad 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 La Libertad 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 La Libertad. 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

# MORRONGUITO DE HÍGADO Y BOFE DE RES

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
696 kcal

Proteínas  
16,3 g

Hierro  
7,6 mg

Retinol  
4066,5 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# MORRONGUITO DE HÍGADO Y BOFE DE RES



## Ingredientes

- ¼ kg de hígado
- ¼ kg de bofe
- 1 cebolla
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- 2 ramas de hierbabuena
- 3 ramas de culantro
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar, sancochar y picar el hígado y bofe.
2. Sancochar la papa, pelar y picar en cubos.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo picado; la pimienta, el comino y la sal yodada.
4. Agregar el hígado, el bofe, la papa, la hierbabuena, el culantro y el orégano. Cocinar.
5. Servir el morronguito de hígado y bofe acompañado de arroz graneado y zarza de cebolla.

2

# LOCRITO DE ZAPALLO CON PEJERREY REBOZADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
738 kcal

Proteínas  
14,1 g

Hierro  
4,0 mg

Retinol  
145,1 ug

Zinc  
2,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# LOCrito DE ZAPALLO CON PEJERREY REBOZADO



## Ingredientes

- ½ kg de pejerrey
- 1 huevo
- ½ taza de harina de trigo
- 1 limón
- ½ kg de zapallo
- 1 choclo
- ½ taza de arveja fresca
- ¼ kg de papa
- 1 cebolla
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, orégano, palillo

## Preparación

1. Pelar la papa, el zapallo y picar en cuadros pequeños.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el palillo; agregar el choclo, las arvejas frescas, sofreír. Adicionar el zapallo y la papa. Cocinar.
3. Lavar el pejerrey, filetear y condimentar con limón, ajos, pimienta y sal yodada.
4. Pasar el pejerrey por el huevo batido, enharinar y freír en aceite vegetal.
5. Servir el locrito de zapallo con arroz graneado y pejerrey rebozado.

3

# VAINITA SALTEADA CON HÍGADO DE POLLO Y HUEVO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
716 kcal

Proteínas  
13,2 g

Hierro  
8,3 mg

Retinol  
3740,5 ug

Zinc  
4,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# VAINITA SALTEADA CON HÍGADO DE POLLO Y HUEVO



## Ingredientes

- ¼ hígado de pollo
- 1 huevo
- ½ kg de papa
- ½ kg de vainitas
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar las papas, pelarlas, picarlas y freírlas en aceite vegetal.
2. Lavar y cortar las vainitas en tiras finas.
3. Freír en aceite vegetal el ají colorado molido, el ajo picado, el comino, la pimienta y la sal yodada. Adicionar el hígado de pollo previamente cortado en cubos pequeños; dorar. Seguidamente, adicione las vainitas y dar un hervor.
4. Pasar el pejerrey por el huevo batido, enharinar y freír en aceite vegetal.
5. Servir el locrito de zapallo con arroz graneado y pejerrey rebozado.

4

# HÍGADO PRIMAVERAL CON ENSALADA DE GARBANZOS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
693 kcal

Proteínas  
16,2 g

Hierro  
10,6 mg

Retinol  
6098,5 ug

Zinc  
5,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# HÍGADO PRIMAVERAL CON ENSALADA DE GARBANZOS



## Ingredientes

- ½ kg de hígado de pollo
- ¼ taza de garbanzos
- 3 caiguas
- 2 cebollas
- ¼ de papa
- 2 limones
- 1 tomate
- ½ pimienta
- 1 ¾ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Sancochar los garbanzos previamente remojados el día anterior.
2. Sancochar la papa y picarla en cuadrados medianos.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos picados, el pimienta licuado, el tomate triturado, pimienta, comino y sal yodada; agregar los hígados de pollo; sofreír. Luego echar agua. Cocinar.
4. Para preparar la ensalada, lavar y picar la cebolla, luego mezclar con la caigua picada en tiras finas, los garbanzos y la papa.
5. Servir el hígado primavera, con arroz graneado acompañado de ensalada de garbanzos.

5

# SALTEADO DE ESPÁRRAGOS CON BOFE DE CARNERO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
708 kcal

Proteínas  
19,5 g

Hierro  
11,8 mg

Retinol  
85,7 ug

Zinc  
4,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# SALTEADO DE ESPÁRRAGOS CON BOFE DE CARNERO



## Ingredientes

- ½ kg de bofe de carnero
- ½ kg de espárragos blancos
- 2 cebollas
- 1 tomate
- ½ kg de papa blanca
- 1 limón
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, laurel, orégano

## Preparación

1. Lavar y sancochar el bofe de carnero, luego picar en cortes pequeños.
2. Pelar, lavar, picar y freír las papas.
3. Cortar los espárragos en cortes finos de 3 cm, luego la cebolla y tomate en cortes largos.
4. Freír en aceite vegetal los ajos picados, el ají colorado molido, la pimienta, el comino y la sal yodada; agregar el bofe y sofreír. Luego, adicionar las hojas de laurel, el jugo de limón, la cebolla, el tomate y los espárragos. Saltear.
5. Servir el salteado de espárragos con bofe de carnero acompañado con papas fritas y arroz graneado.

6

# GUISO DE TARWI CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
792 kcal

Proteínas  
16,9 g

Hierro  
5,7 mg

Retinol  
284,9 ug

Zinc  
2,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# GUISO DE TARWI CON PESCADO FRITO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pescado
- 2 cebollas
- 2 limones
- ¼ kg de papa
- ¼ kg tarwi o chocho sancochado
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 3 dientes de ajos
- ½ taza de aceite vegetal
- 5 ramas de culantro
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar, filetear y condimentar el pescado con un limón, pimienta, comino, sal al gusto; freír en aceite vegetal.
2. Lavar, sancochar, pelar y picar la papa. Reservar
3. Lavar y licuar el chocho con culantro.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo picado, la cebolla, el ají colorado molido. Agregar el chocho licuado con el culantro, dejar hervir hasta cocer y adicionar la papa picada y sal yodada al gusto.
5. Servir el guiso de tarwi con arroz graneado, pescado frito y zarza de cebolla.

7

# FRIJOL GUISADO CON COLIFLOR REBOZADA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
819 kcal

Proteínas  
17,6 g

Hierro  
9,2 mg

Retinol  
15,0ug

Zinc  
6,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# FRIJOL GUISADO CON COLIFLOR REBOZADA



## Ingredientes

- 2 huevos
- ½ kg de coliflor
- 2 tazas de frejol
- 1 cebolla
- 5 ramas de culantro
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, los ajos picados, la pimienta y el comino. Agregar los frijoles cocidos, sal yodada y agua, cocinar.
3. Cortar la coliflor en trozos medianos y sancochar por 15 minutos con sal yodada al gusto. Luego, pasar por el huevo batido previamente con sal yodada, pimienta, comino y freír en aceite vegetal.
4. Servir la coliflor rebozada con frijol y arroz graneado.

8

# ESCABECHE DE BAZO DE RES CON CAMOTE

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
694 kcal

Proteínas  
19,7 g

Hierro  
38,0 mg

Retinol  
146,1 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# ESCABECHE DE BAZO DE RES CON CAMOTE



## Ingredientes

- ½ kg de bazo de res
- ½ kg de cebolla
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 ají escabeche
- ½ kg de camote
- 3 limones
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de vinagre tinto
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano, palillo

## Preparación

1. Lavar los camotes, sancocharlos, pelarlos y cortarlos en tajadas medianas.
2. Picar la cebolla en gajos y hervir. Reservar.
3. Lavar el bazo de res, sazonar con ajos, limón, comino, sal yodada y macerar
4. Freír en aceite vegetal los bazos de res, adicionar el jugo de maceración, agua y dejar cocer hasta quedar suave.
5. Dorar en aceite vegetal, el ajo chancado, el ají amarillo molido, agregar la cebolla, el palillo, el ají escabeche picado en tiras, vinagre y sal yodada. Luego remover y espolvorear orégano.
6. Servir el escabeche de bazo acompañado de arroz graneado y camote.

9

# LENTEJAS CON CHICHARRÓN DE POTA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
13,5 g

Hierro  
4,5 mg

Retinol  
10,5 ug

Zinc  
4,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# LENTEJAS CON CHICHARRÓN DE POTA



## Ingredientes

- ¼ kg de pota
- 1 huevo
- ½ taza de harina de trigo
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 2 limones
- 2 tazas de lentejas
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar la pota y cocinar por tres minutos; cortar en trozos de 3 por 3 cm; sazonar con ajos, sal yodada y limón.
2. Freír en aceite vegetal la pota, pasada previamente por huevo y harina de trigo.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos; agregar las lentejas. Hervir.
4. Servir el chicharrón de pota acompañado de lentejas, arroz graneado y ensalada criolla.

10

# UCHU DE PALLARES CON HÍGADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
819 kcal

Proteínas  
19,3 g

Hierro  
13,7 mg

Retinol  
7710,5 ug

Zinc  
6,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# UCHU DE PALLARES CON HÍGADO FRITO



## Ingredientes

- ½ kg hígados de pollo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 limón
- 2 tomates
- ¼ kg pallar
- ¼ kg de papa amarilla
- 1 cebolla
- 1 atado de cebolla china
- 1 ½ taza de arroz
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano, palillo

## Preparación

1. Sancochar los pallares previamente remojados un día anterior.
2. Sancochar, pelar y picar las papas en cubos medianos.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, la pimienta y el comino; agregar el pallar, la papa picada y sal yodada; hervir.
4. Lavar, filetear y condimentar los hígados de pollo con ajo, ají colorado, pimienta, comino, jugo de limón y sal yodada. Freír en aceite vegetal y agregar la cebolla china; cocinar.
5. Servir el higadito frito con uchu de pallares acompañado de arroz graneado y ensalada de tomate.

11

# POLLO A LA OLLA CON VERDURAS Y QUESO FRESCO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
700 kcal

Proteínas  
19,5 g

Hierro  
3,8 mg

Retinol  
219,5 ug

Zinc  
3,3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# POLLO A LA OLLA CON VERDURAS Y QUESO FRESCO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pollo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ⅓ de kg de brócoli
- ⅓ de kg de coliflor
- ⅓ de kg de arveja fresca
- 1 limón
- 2 tajadas de queso fresco
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar y condimentar y macerar el pollo con ajos, ají colorado molido, pimienta, comino y limón.
2. Freír en aceite vegetal las presas de pollo y agregar el jugo de la maceración, una vez cocido espolvorear orégano.
3. Sancochar las arvejas, el brócoli y la coliflor.
4. Mezclar el pollo, el queso y las verduras sancochadas. Dar un hervor.
5. Servir pollo a la olla con verduras, queso fresco y arroz graneado.

12

# CREMA DE GARBANZOS CON CAIGUA RELLENA DE CARNE DE RES

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
17,0 g

Hierro  
8,2 mg

Retinol  
14,8 ug

Zinc  
6,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# CREMA DE GARBANZOS CON CAIGUA RELLENA DE CARNE DE RES



## Ingredientes

- 4 caiguas
- 2 huevos
- ¼ de carne molida
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- ⅓ kg de arvejas frescas
- ¼ kg de garbanzos
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano al gusto

## Preparación

1. Sancochar los garbanzos previamente remojados un día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajos, pimienta y comino; agregar los garbanzos y sal yodada; hervir y batir hasta obtener una crema.
3. Lavar, cortar y despepitar las caiguas.
4. Lavar cortar y cocinar en cuadraditos la zanahoria.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadrillos, los ajos, pimienta, comino y sal yodada. Agregar la carne molida, las arvejas y zanahoria cocidas. Revolver.
6. Rellenar las caiguas con la preparación anterior y agregar huevo previamente sancochado y picado.
7. Servir la crema de garbanzos con caigua rellena y arroz graneado.

13

# SECO DE HÍGADO DE POLLO CON YUCA SANCOCHADA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
804 kcal

Proteínas  
17,3 g

Hierro  
16,2 mg

Retinol  
8288,9 ug

Zinc  
6,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
Personas

# SECO DE HÍGADO DE POLLO CON YUCA SANCOCHADA



## Ingredientes

- ½ kg de hígado de pollo
- 2 cebollas medianas
- 1 atado de espinaca
- 1 zanahoria mediana
- 1 atado de culantro
- 1 cda. de ají colorado molido
- ½ taza de arvejas frescas
- ½ kg de yuca
- 1 ½ taza de arroz
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Pelar, lavar, cortar y sancochar las yucas.
2. Lavar y filetear los hígados de pollo.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado molido, agregar los hígados de pollo; soasar. Luego, adicionar, las arvejas, la zanahoria y el culantro licuado; dejar hervir por unos minutos hasta que estén bien cocidos.
4. Servir el seco de hígado de pollo acompañados de yuca y arroz graneado.

14

# HÍGADO DE CARNERO EN JUGO DE LIMÓN CON GARBANZOS Y VERDURAS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
731 kcal

Proteínas  
19,9 g

Hierro  
10,3 mg

Retinol  
1764,7 ug

Zinc  
8,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# HÍGADO DE CARNERO EN JUGO DE LIMÓN CON GARBANZOS Y VERDURAS



## Ingredientes

- ½ kg de hígado de carnero
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 3 limones
- ¼ kg de coliflor
- 1 zanahoria
- ¼ de garbanzos
- 1 ½ taza de arroz
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano, laurel

## Preparación

1. Sancochar los garbanzos previamente remojados un día anterior.
2. Sancochar y picar la coliflor y la zanahoria.
3. Lavar, filetear y sazonar el hígado con limón, ajos, sal yodada y pimienta.
4. Freír en aceite vegetal el hígado y agrega cebolla, tomate picado en cuadritos, hoja de laurel, los garbanzos, la zanahoria, la coliflor cocida y sal yodada.
5. Servir el hígado de carnero con garbanzos y verduras acompañado de arroz graneado.

15

# PAPAS GUISADAS CON RIÑONCITOS ADOBADOS

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
733 kcal

Proteínas  
14,1 g

Hierro  
9,3 mg

Retinol  
302,5 ug

Zinc  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PAPAS GUISADAS CON RIÑONCITOS ADOBADOS



## Ingredientes

- ½ kg de riñones de carnero
- ½ kg de papas blancas
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, palillo, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y cortar en mitades las papas.
2. Licuar el tomate cocido y la cebolla.
3. Freír en aceite vegetal los ajos, el ají colorado, el comino, la pimienta y la sal yodada. Luego, agregar los riñones; dorar. Luego adicionar el tomate y cebolla licuados y hervir hasta cocer bien.
4. Freír en aceite vegetal los ajos y palillo; luego, agregar las papas. Revolver.
5. Servir los riñoncitos adobados con papas guisadas y arroz graneado.

**16**

# AUCHA DE CALABAZA CON QUESO Y HUEVO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
739 kcal

Proteínas  
12,2 g

Hierro  
4,0 mg

Retinol  
4,8 ug

Zinc  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# AUCHA DE CALABAZA CON QUESO Y HUEVO



## Ingredientes

- 1 chiclayo (calabaza)
- 2 tajadas de queso fresco
- ¼ kg de haba fresca
- 1 choclo
- 4 huevos
- 1 cebolla
- ¼ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ⅓ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano, palillo, huacatay

## Preparación

1. Pelar, lavar y rallar el chiclayo.
2. Pelar, lavar y picar las papas en cuadros medianos.
3. Sancochar los huevos.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajos, pimienta y comino agregar el chiclayo rayado, las habas peladas, el choclo, la papa y sal yodada; hervir.
5. Servir el aucha de calabaza acompañado con arroz graneado, huevo sancochado y queso.

17

# PICANTE DE PALLARES CON RELLENO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
13,9 g

Hierro  
19,4 mg

Retinol  
14,4 ug

Zinc  
3,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PICANTE DE PALLARES CON RELLENO



## Ingredientes

- ½ kg de relleno
- ¼ kg de pallares
- ¼ kg de papa blanca
- 1 cebolla
- 1 caigua
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Pelar las papas, lavarlas, picarlas y sancocharlas.
2. Freír en aceite vegetal los trozos de relleno.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajos, pimienta, comino, sal yodada; luego echar la caigua, la papa picada y los pallares; cocinar.
4. Servir el picante de pallares acompañado de arroz graneado y rellenos dorados.

18

# TALLARINES EN SALSA VERDE CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
762 kcal

Proteínas  
18,8 g

Hierro  
9,5 mg

Retinol  
104,9 ug

Zinc  
1,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# TALLARINES EN SALSA VERDE CON PESCADO FRITO



## Ingredientes

- ½ kg de pescado
- ½ kg de fideos tallarín
- 2 cebollas
- ¼ kg de espinaca
- ¼ kg de albahaca
- 2 tajadas de queso fresco
- ¼ taza de leche evaporada
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 limón mediano
- Sal yodada, pimienta

## Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín.
2. Lavar el pescado, filetear, condimentar con ajo, limón, sal yodada, pimienta y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos finamente picados; agregar la espinaca y albahaca; hervir. Finalmente, licuar junto con la leche y el queso.
4. Mezclar la salsa verde con los fideos sancochados y servir acompañado con pescado frito.

19

# TRIGO CON ESTOFADO DE LENGUA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
781 kcal

Proteínas  
15,2 g

Hierro  
8,2 mg

Retinol  
342,8 ug

Zinc  
3,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# TRIGO CON ESTOFADO DE LENGUA



## Ingredientes

- ½ kg de lengua de carnero
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- ⅓ kg de arvejas frescas
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de trigo pelado
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino

## Preparación

1. Granear el trigo.
2. Pelar y lavar la lengua, luego sancochar hasta quedar suave.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo picado y el palillo; añadir la lengua sancochada en trozos, soasar; incluir las arvejas, la zanahoria en rodajas y la papa pelada cortada en mitades. Cocinar.
4. Servir el estofado de lengua acompañado de trigo graneado.

20

# ARVEJADO CON HÍGADO Y BOFE DE RES

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
715 kcal

Proteínas  
20,4 g

Hierro  
10,1 mg

Retinol  
4087,3 ug

Zinc  
5,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# ARVEJADO CON HÍGADO Y BOFE DE RES



## Ingredientes

- ¼ kg de hígado de res
- ¼ kg de bofe de res
- ¼ kg de arvejas frescas
- 1 zanahoria
- 2 cebollas
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 limón mediano
- Sal yodada, pimienta, comino

## Preparación

1. Lavar, sancochar y picar el hígado y el bofe en trozos medianos.
2. Pelar, lavar y cortar la papa en mitades.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños hasta quedar transparente, agregar ají colorado, ajo, pimienta, comino; soasar el hígado y el bofe sancochado.
4. Adicionar las arvejas frescas, la zanahoria en cuadraditos. Hervir. Finalmente, incluir las papas por la mitad y sal yodada, mezclar.
5. Servir el arvejado con hígado y bofe de res, acompañado de arroz graneado y zarza de cebolla.

21

# CHAUFA DE QUINUA Y TRIGO CON POLLO Y BOFE DE RES

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
703 kcal

Proteínas  
19,6 g

Hierro  
11,5 mg

Retinol  
31,9 ug

Zinc  
3,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# CHAUFA DE QUINUA Y TRIGO CON POLLO Y BOFE DE RES



## Ingredientes

- ¼ kg de pollo
- ¼ kg de bofe de res
- 1 atado de cebolla china
- 2 huevos
- 1 ¼ taza de trigo pelado
- ½ taza de quinoa
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 limones medianos
- Sal yodada, pimienta, comino, kion, orégano al gusto

## Preparación

1. Lavar el pollo y cortar en trozos pequeños.
2. Sazonar el pollo con sal yodada, ajo, kion, limón, sal yodada, pimienta y comino. Seguidamente freír en aceite vegetal.
3. Mezclar el pollo, el bofe de res, la cebolla china picada, los huevos, el trigo y la quinoa graneada. Adicionar la cebolla china picada y sillao al gusto. Servir.

22

# PEPIÁN DE CHOCLO CON HIGADITO GUISADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
719 kcal

Proteínas  
16,8 g

Hierro  
13,1 mg

Retinol  
6221,6 ug

Zinc  
5,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# PEPIÁN DE CHOCLO CON HIGADITO GUISADO



## Ingredientes

- ½ kg de hígados de pollo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 atado de espinaca
- 2 choclos
- 1 taza de arroz
- ½ taza de quinua
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 limones medianos
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar los hígados de pollo y condimentar con limón, pimienta, comino y sal yodada.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado, el ajo y el tomate picado; agregar los hígados. Hervir.
3. Para preparar el pepián de choclo. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo; agregar el choclo previamente desgranado y licuado con espinaca; hervir.
4. Servir el pepián de choclo con hígaditos guisados y zarza de cebolla.

23

# GUISO DE HABAS CON TORTILLA DE SANGRECITA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
833 kcal

Proteínas  
13,2 g

Hierro  
14,2 mg

Retinol  
21,8 ug

Zinc  
2,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# GUISO DE HABAS CON TORTILLA DE SANGRECITA



## Ingredientes

- 1/8 kg de sangre de pollo
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 2 huevos
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1/4 kg de papa blanca
- 1/4 de habas frescas
- 1 choclo
- 3 ramas de culantro
- 1 1/2 taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 limón mediano
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano, palillo

## Preparación

1. Freír la sangre de pollo y mezclar con la cebolla, el tomate, el culantro picado, la harina de trigo y los huevos batidos.
2. Formar las tortillas y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite caliente la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el palillo. Luego, echar el choclo desgranado, habas, papa picada en cubos medianos y dejar cocer.
4. Servir el guiso de habas frescas acompañado de arroz graneado, tortilla de sangrecita y ensalada de tomate.

24

# GARBANZOS CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
761 kcal

Proteínas  
16,5 g

Hierro  
5,6 mg

Retinol  
55,4 ug

Zinc  
3,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# GARBANZOS CON PESCADO



## Ingredientes

- ½ kg de pescado jurel
- 2 tazas al ras de garbanzos
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 atado de espinaca
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 limones medianos
- Sal yodada, pimienta, vinagre, comino, orégano

## Preparación

1. Lavar el pescado, filetear, condimentar con ajos, sal yodada, limón y freír en aceite vegetal.
2. Sancochar los garbanzos previamente remojados el día anterior.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo picado, el ají colorado molido, la pimienta, el comino y la sal yodada; luego, agregar los garbanzos, las espinacas en cortes medianos, orégano; hervir.
4. Servir los garbanzos guisados acompañado de arroz graneado, pescado frito y ensalada de cebolla con tomate.

25

# SANGRECITA CRIOLLA

APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN

Energía  
727 kcal

Proteínas  
16,8 g

Hierro  
39,0 mg

Retinol  
15,9 ug

Zinc  
1,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4  
raciones

# SANGRECITA CRIOLLA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de carnero
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla
- 4 cabezas de cebolla china
- 3 ramas de hierbabuena
- 1 ½ taza de arroz
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, hierbabuena fresca, orégano, al gusto

## Preparación

1. Sancochar y picar la sangre. Reservar.
2. Sancochar, pelar y picar las papas en cubos.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos picados; adicione la sangre y sofría por unos minutos.
4. Agregar las papas, cebolla china y hojitas de hierbabuena picada, mezclar.
5. Servir la sangrecita criolla acompañada de arroz graneado.

# 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: 978-612-310-047-6



**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](mailto:postmaster@ins.gob.pe)**  
**Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)**