



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Recetario

*...nutritivo, económico y saludable*



Lima - Perú  
2010

**MINISTERIO DE SALUD DEL PERU**

**MINISTRO**

Dr. Oscar Raúl Ugarte Ubilluz

**VICEMINISTRA**

Dra. Zarela Esther Solís Vásquez

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

**Jefe**

Dr. César Cabezas Sánchez

**Subjefe**

Dr. Luis Santa María Juárez

**Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**

Director General

Dr. Elías Wilfredo Salinas Castro

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

Director Ejecutivo

Lic. Óscar Samuel Aquino Vivanco



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Recetario

*...nutritivo, económico y saludable*



Elaborado por:

**Nut. Axel Ruiz Guillen**

**Nut. Amanda Satalaya Pérez**

**Nut. Rosa Salvatierra Ruiz**

**Nut. Juan Pablo Aparco Balboa**

**DEPRYDAN - CENAN**

Lima - Perú

2010

## **RESPONSABLES DE LA ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO**

### **Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**

Axel Germán Ruiz Guillén  
Amanda Satalaya Pérez  
Rosa Salvatierra Ruiz  
Juan Pablo Aparco Balboa

## **RESPONSABLES DE LA REVISIÓN DEL DOCUMENTO**

### **Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**

Antonio Castillo Carrera  
Mirko Lázaro Serrano  
Óscar Aquino Vivanco  
Rosa Salvatierra Ruiz

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

Ruiz Guillén, Axel Germán; Satalaya Pérez, Amanda; Salvatierra Ruiz, Rosa; Aparco Balboa, Juan Pablo  
Recetario nutritivo, económico y saludable / Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén, Amanda Satalaya Pérez, Rosa Salvatierra Ruiz, Juan Pablo Aparco Balboa --- Lima: Instituto Nacional de Salud; Ministerio de Salud, 2010.  
95 p.: 15 x 21 cm

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Ruiz Guillén, Axel Germán
- II. Satalaya Pérez, Amanda
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa
- IV. Aparco Balboa, Juan Pablo
- V. Instituto Nacional de Salud (Perú)

ISBN

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú  
N°:

Tiraje: 1000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2010

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

Telefono: (511) 431-0410

Telefax: (511) 315-6600 anexo 2669

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

© Instituto Nacional de Salud, 2010

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Telefono: (511) 617-6200

Telefax: (511) 617-6154

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

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

## ÍNDICE

- I. Índice
- III. Presentación
- IV. Introducción
- V. Combinaciones básicas de recetas
- VI. Aporte de Nutrientes

### **RECETAS A BASE DE PESCADO**

- 1. Adobo de anchoveta
- 2. Anchoveta arrebozada con arvejas
- 3. Arroz chaufa con pescado
- 4. Bolitas de pescado
- 5. Chicharrón de pescado
- 6. Cubierto de pescado
- 7. Escabeche de pescado
- 8. Frijoles guisados con pescado
- 9. Guiso de trigo con pescado
- 10. Hamburguesa de pescado
- 11. Pachamanca de pescado a la olla
- 12. Pescado al ajo
- 13. Pescado arrebozado con arveja
- 14. Pescado entomatado con trigo
- 15. Pescado saltado con frijoles
- 16. Seco de pescado
- 17. Sudado de pescado a la norteña
- 18. Tallarines a la marinera

### **RECETAS A BASE DE POTA**

- 19. Escabeche de pota
- 20. Frijoles con pota encebollada

- 21. Frijoles guisados con pota
- 22. Parrillada de pota
- 23. Picante criollo de pota
- 24. Pota a la naranja
- 25. Pota a la pimienta
- 26. Pota a las hierbas aromáticas
- 27. Pota en salsa de pimienta
- 28. Quinoa con saltado de pota

### **RECETAS A BASE DE MENESTRAS**

- 29. Escabeche de frijol
- 30. Escabeche de pallares
- 31. Estofado de frijoles
- 32. Frijol a la Casilda
- 33. Frijol al estilo chifa
- 34. Frijol moreno con relleno
- 35. Frijol primaveral
- 36. Frijoles al laurel
- 37. Frijoles con acelga
- 38. Frijoles gratinados
- 39. Garbanzos guisados
- 40. Guiso con habas
- 41. Picante de frijol
- 42. Puré de arvejas secas
- 43. Puré de pallares
- 44. Seco de frijoles

### **RECETAS A BASE DE CARNE DE POLLO**

- 45. Caigua Rellena

- 46. Cau Cau de pollo
- 47. Estofado de pollo
- 48. Mixturas de verduras con pollo
- 49. Pepián de choclo con pollo
- 50. Pollo a lo criollo
- 51. Pollo en salsa de maní
- 52. Pollo sabroso con verduras

### **RECETAS A BASE DE SANGRE DE POLLO**

- 53. Albóndigas en salsa verde
- 54. Arroz a la jardinera con sangrecita
- 55. Arroz chaufa sorpresa
- 56. Chanfainita de sangrecita
- 57. Estofado de sangrecita con pallares
- 58. Hamburguesa de sangrecita
- 59. Olluco guisado con sangrecita
- 60. Picante de sangrecita
- 61. Quinua a la princesa con sangrecita
- 62. Sangrecita a la Italiana
- 63. Sangrecita en salsa de maní
- 64. Sangrecita saltada

### **RECETAS A BASE DE VÍSCERAS**

- 65. Arvejas partidas con hígado saltado
- 66. Cau Cau de bofe
- 67. Cebiche de hígado
- 68. Chanfainita delicia

- 69. Frijol con hígado de pollo saltado
- 70. Guiso de trigo con hígado apanado
- 71. Hígado a la chorrillana
- 72. Hígado al perejil
- 73. Hígado en salsa de tomate
- 74. Ollucos con mollejititas
- 75. Pallares con saltado de hígado
- 76. Tallarines con hígado entomatado
- 77. Trigo en baño de leche con hígado

### **RECETAS A BASE DE CARNES**

- 78. Arroz tapado
- 79. Guiso de carne con trigo
- 80. Matasca de carne
- 81. Olluquito con charqui
- 82. Papa rellena
- 83. Pimiento relleno
- 84. Quinua a la jardinera
- 85. Saltado de verduras con carne

### **RECETAS A BASE DE LECHE, HUEVO Y QUESO**

- 86. Ajiaco de caigua
- 87. Ajiaco de haba fresca
- 88. Escabeche de huevo
- 89. Locro de zapallo con huevo

### **VII. Bibliografía**

## PRESENTACIÓN

Todos los días la madre se pregunta ¿qué prepararé hoy?, ¿qué alimentos encontraré en el mercado?, ¿cuánto costarán?, ¿será nutritiva la preparación? ¿Le gustará a mi esposo y mis hijos?, entre otras interrogantes.

En respuesta a dichas preguntas y necesidades de la madre, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), preocupado por ofrecer soluciones prácticas a la población, ha elaborado recetas agradables, nutritivas y saludables al alcance de la población de escasos recursos económicos.

Nos consideramos parte de tu familia y con nuestra experiencia institucional nos permitimos dedicar a las madres de familia, promotores de salud, personal de salud y público en general el presente recetario “Nutritivo económico y saludable”.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de pescado, papa, menestras, pollo, sangre de pollo, vísceras, carnes, leche, huevo y queso que brindan un buen aporte de energía, proteínas y hierro al más bajo costo. Estos nutrientes permiten prevenir la anemia y la desnutrición.

Es nuestro deseo que este recetario cumpla su principal función, la de orientar a la población en la selección y preparación de alimentos más económicos y nutritivos, pues así estaremos contribuyendo a mejorar la alimentación, la salud y el desarrollo de nuestros pueblos.

## INTRODUCCIÓN

El diseño de las recetas que presentamos a continuación se basan en la tecnología educativa “La Mejor Compra”, estrategia educacional que permite orientar a la población sobre la selección y consumo de los alimentos más económicos y nutritivos, para alimentarse bien pagando menos.

En el diseño de este recetario se ha seleccionado alimentos de mayor beneficio nutricional y se ha desarrollado recetas que sean aceptadas culturalmente, respetando las prácticas y costumbres de las familias.

Cada una de las recetas ha sido diseñada para una familia de cuatro miembros y aporta los nutrientes que una persona necesita en el almuerzo, brindando en promedio 654 calorías, lo que cubre aproximadamente entre el 30 al 40% del requerimiento calórico diario.

Para identificar los alimentos más nutritivos y económicos se obtuvo información de precios en los mercados de Lima Metropolitana y el Callao y se utilizó la tabla peruana de composición de alimentos 2009 para conocer su valor nutritivo.

Las recetas se encuentran agrupadas según el alimento principal, tales como recetas a base de pescado, papa, menestras, pollo, sangre de pollo, vísceras, carnes, leche, huevo y queso. Estas han sido elaboradas teniendo en cuenta la combinación básica de alimentos y las cantidades determinadas por cada grupo, descrita en el siguiente cuadro:

## COMBINACIONES BÁSICAS DE ALIMENTOS

<b>Primera combinación</b>	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Menestra 1 taza 250 g		
<b>Segunda combinación</b>	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Menestra 1 taza 250 g	+	Tubérculo ¼ kilo 250 g
<b>Tercera combinación</b>	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Menestra 1 taza 250 g	+	Alimento de origen animal ¼ kilo (carne pulpa, víscera, pescado filete) 250 g
<b>Cuarta combinación</b>	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Tubérculo ½ kilo 250 g	+	Alimento de origen animal ½ kilo (carne pulpa, víscera, pescado filete) 500 g
<b>Quinta combinación</b>	Cereal 1 y ¾ taza 438 g	+	Alimento de origen animal ½ kilo (carne pulpa, víscera, pescado filete) 500 g		

## **APORTE DE NUTRIENTES**

**Energía.**- Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para desarrollar sus actividades, tal como la gasolina en los carros. Se expresa en kilocalorías (kcal). Existen alimentos que brindan más calorías y otros menos calorías.

**Kilocaloría (kcal).**- Unidad de medida de la energía presente en los alimentos.

**Proteína.**- Son los nutrientes importantes para el crecimiento, reparación y defensa de nuestro cuerpo.

**Hierro.**- Es un nutriente importante para evitar la anemia, especialmente en niños, gestantes y mujeres en edad fértil.

# RECETAS A BASE DE PESCADO



# 1 ADOBO DE ANCHOVETA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
943 kcal

Proteínas  
41,9 g

Hierro  
4,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ADOBO DE ANCHOVETA



## Ingredientes

- ½ kg de anchoveta
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de chicha de jora
- 1½ de taza de arroz
- ½ kg de camote
- ½ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de trigo
- Ajos, ají especial molido, orégano, pimienta, cominos y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Apanar las anchovetas en harina sazonada con sal yodada y pimienta, luego freírlas en aceite vegetal.
2. Aderezar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají especial, dejar dorar. Sazonar con sal yodada, pimienta y comino.
3. Incorporar las anchovetas, agregar la chicha de jora y el orégano, tapar y dejar cocinar a fuego lento por unos minutos.
4. Servir sobre rodajas de camote sancochado y arroz graneado.

# 2 ANCHOVETA ARREBOZADA CON ARVEJITAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
876 kcal

Proteínas  
41,6 g

Hierro  
4,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ANCHOVETA ARREBOZADA CON ARVEJITAS



## Ingredientes

- ½ kg de anchoveta
- ¼ kg de arvejas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 2 huevos medianos
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar las anchovetas, escurrirlas y pasarlas por huevo batido sazonados con sal yodada y pimienta, luego freírlas.
2. Aparte sancochar las arvejas secas, previamente remojadas la noche anterior.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, los ajos, la sal yodada, y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la arveja, mezclar y cocinar.
4. Servir la anchoveta arrebozada sobre la arveja acompañada de arroz graneado.

# 3 ARROZ CHAUFA CON PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
793 kcal

Proteínas  
40,9 g

Hierro  
2,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ CHAUFA CON PESCADO



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{3}{4}$  kg de pescado
- 2 huevos medianos
- 4 cabezas de cebolla china
- 1 pimiento mediano
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal
- $\frac{1}{4}$  taza de harina de trigo
- Kion, sillao y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cortar el pescado en cuadraditos pequeños, envolverlos con la harina previamente sazonada con sal yodada y freír en aceite vegetal caliente.
2. Aderezar el arroz con kion cortado en tiras delgadas.
3. Batir los huevos y sazonar con sal yodada. Freír y cortar en cuadraditos pequeños.
4. En una olla, mezclar la cebolla china cortada en cuadritos pequeños, el pescado, el huevo y el arroz; sazonar con sillao y mezclar todo uniformemente.

# 4 BOLITAS DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**894 kcal**

Proteínas  
**40,4 g**

Hierro  
**3,2 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# BOLITAS DE PESCADO



## Ingredientes

- ¾ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 1 huevo
- 1 ½ unidad de pan
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de harina de trigo
- 3 tomates medianos
- 4 hojas de lechuga
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, limón, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Cocinar el pescado en agua con sal yodada, luego desmenuzarlo eliminando todas las espinas. Reservar el agua de cocción.
2. Remojar el pan en el caldo de pescado, escurrirlo y desmenuzarlo.
3. Mezclar el pescado con el pan, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos, el perejil picado y el huevo; condimentar con sal yodada y pimienta.
4. Formar bolitas pequeñas, pasarlas por harina y freírlas.
5. Servir tres bolitas en cada plato acompañado de arroz, ensalada de tomate, lechuga y limón.

# 5 CHICHARRÓN DE PESCADO



APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**951 kcal**

Proteínas  
**39,5 g**

Hierro  
**4,1 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CHICHARRÓN DE PESCADO



## Ingredientes

- ½ kg de filete de pescado
- ½ kg de camote
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 5 limones
- 1 ají amarillo
- ¾ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de trigo
- Ajos y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Cortar el pescado en trozos pequeños. Colocar en un tazón, agregar jugo de limón, ajo molido y sal yodada.
2. Cuando el pescado esté medianamente cocido por el jugo de limón, retirarlo y revolverlo en la harina de trigo.
3. Freír el pescado en aceite caliente.
4. Cortar la cebolla a la pluma y el ají amarillo a la juliana.
5. Servir el pescado, acompañado de arroz graneado, rodajas de camote sancochado y ensalada de cebolla con ají amarillo.

# 6 CUBIERTO DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
923 kcal

Proteínas  
36,0 g

Hierro  
5,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CUBIERTO DE PESCADO



## Ingredientes

- ½ kg de pescado
- ½ kg de camote
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hongos, laurel, perejil y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar los trozos de pescado y sazonarlos con sal yodada.
2. Batir la clara de huevo, adicionar la yema, la harina de trigo y la sal yodada. Arrebozar el pescado en esta preparación y freírlo en aceite vegetal caliente.
3. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla picada en cuadritos pequeños y ají colorado; agregar arvejas, zanahoria cortada en cuadritos pequeños, hongos, laurel y una taza de agua, cocinar.
4. Incorporar el pescado arrebozado, dar un hervor y agregar perejil picado.
5. Servir la preparación con arroz graneado y rodajas de camote sancochado.

# 7 ESCABECHE DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
689 kcal

Proteínas  
30,5 g

Hierro  
4,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE PESCADO



## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  kg de pescado
- $\frac{1}{2}$  kg de camote
- 1 taza de vinagre tinto
- 2 unidades de huevo
- $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo
- 2 unidades de cebolla
- 4 cdas. de ají amarillo molido
- 2 unidades de ají verde
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajos
- 4 hojas de lechuga
- 4 unidades de aceituna
- Sal yodada, pimienta y orégano al gusto.

## Preparación

1. Sancochar los camotes y los huevos.
2. Lavar el pescado, cortar y sazonar con ajos, pimienta y sal yodada; apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Cortar la cebolla en gajos grandes, agregar agua y hervir por cinco minutos.
4. Dorar en aceite vegetal el ají amarillo y los ajos; agregue la cebolla, los ajíes verdes en tiras, la pimienta, el vinagre tinto, la sal yodada y el orégano. Dar un hervor. Seguidamente agregue el pescado frito y deje reposar con el aderezo.
5. Sirva el escabeche de pescado acompañado de arroz o camote, huevo, aceituna y lechuga.

# 8 FRIJOLES GUISADOS CON PESCADO

A close-up photograph of a white plate containing a meal. In the foreground, there is a generous portion of orange-colored beans (likely chickpeas) topped with several pieces of golden-brown fried fish. Fresh green basil leaves are scattered over the beans and fish. In the background, a mound of white rice is visible, garnished with a thin slice of orange carrot and some green herbs. The entire dish is presented on a clean white plate.

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**930 kcal**

Proteínas  
**36,5 g**

Hierro  
**6,0 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES GUISADOS CON PESCADO



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de filete de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tazas de acelgas
- 1 cebolla mediana
- ¾ taza de aceite vegetal
- 1 taza de harina de maíz,
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Picar el pescado en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal caliente.
3. Aparte, preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla, ajos y orégano. Dejar dorar, incorporar el pescado frito y mezclar con los frijoles, agregar la acelga cortada en tiras delgadas; dejar cocinar por unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.

# 9 GUISO DE TRIGO CON PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
674 kcal

Proteínas  
28,0 g

Hierro  
3,9 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUISO DE TRIGO CON PESCADO



## Ingredientes

- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de trigo
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- 2 tomates picados
- 8 hojas de lechuga
- 1 betarraga mediana
- ¼ taza de harina de maíz
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, perejil, y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar el pescado, cortar en trozos medianos y apanar en harina de maíz sazonada con sal yodada y pimienta, luego freír en aceite vegetal caliente.
2. Sancochar el trigo en abundante agua hasta que reviente.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla y tomate cortados en cuadritos pequeños; dorar e incorporar el trigo sancochado, la sal yodada y las arvejas frescas, agregar agua y dejar cocinar, al final agregar perejil picado.
4. Servir el pescado sobre el trigo graneado y ensalada de lechuga con betarraga.

# 10 HAMBURGUESA DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
808 kcal

Proteínas  
29,6 g

Hierro  
2,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HAMBURGUESA DE PESCADO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pescado
- 1 huevo
- 2 panes
- 3 tomates medianos
- 6 hojas de lechuga
- 1 limón
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ taza de harina de trigo sin preparar.
- Ajos, perejil y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar el pescado. Luego desmenuzarlo retirando todas las espinas.
2. Remojar el pan en el caldo de pescado y triturar con un tenedor.
3. En un recipiente mezclar el pan, el huevo y el pescado; luego sazonar con sal yodada, pimienta y perejil.
4. Formar las hamburguesas, pasarlas por harina y freír en aceite vegetal a fuego moderado.
5. Servir las hamburguesas de pescado, con arroz graneado, ensalada de lechuga y tomate.

# 11 PACHAMANCA DE PESCADO A LA OLLA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
867 kcal

Proteínas  
35,9 g

Hierro  
6,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PACHAMANCA DE PESCADO A LA OLLA



## Ingredientes

- ¾ kg de pescado jurel
- 3 papas blancas medianas
- 4 camotes medianos
- 2 choclos medianos
- ½ kg de yuca
- ½ kg de habas verdes
- ½ taza de huacatay molido
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado molido, sal yodada y vinagre al gusto.

## Preparación

1. Lavar el pescado y cortarlo en porciones individuales.
2. En un recipiente mezclar el aceite vegetal, el huacatay, el ají colorado molido, el vinagre y la sal yodada, formando una pasta.
3. Poner en una olla las habas, las papas y los camotes con cáscara, la yuca lavada y pelada y los choclos; agregar las 2/3 partes de la salsa. Cubrir la olla con un secador limpio y colocar la tapa. Dejar cocinar a fuego lento.
4. Al final de la cocción agregar los filetes de pescado encima de todo y adicionar la otra porción de salsa; tapar con el secador. Cocinar a fuego lento. Servir caliente.

# 12 PESCADO AL AJO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**768 kcal**

Proteínas  
**35,8 g**

Hierro  
**2,3 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PESCADO AL AJO



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ¾ kg de pescado
- ¼ de taza de harina de trigo
- 5 dientes de ajo
- 10 hojas de espinaca
- 3 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de maicena
- Perejil, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar el pescado y cortar en trozos medianos. Sazonar con sal yodada y pimienta. Pasar por harina y freír por ambos lados en aceite vegetal caliente.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños. Agregar la maicena disuelta, dar un hervor. Mezclar con el pescado y el perejil picado, retirar del fuego.
3. Servir con arroz graneado y ensalada de espinaca y tomate.

# 13 PESCADO ARREBOZADO CON ARVEJITAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**898 kcal**

Proteínas  
**36,3 g**

Hierro  
**3,6 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PESCADO ARREBOZADO CON ARVEJITAS



## Ingredientes

- ¼ kg de arvejas secas
- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 2 huevos medianos
- 2 cebollas medianas
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar el pescado, cortarlos en trozos medianos pasarlos por huevo batido sazonados con sal y pimienta, luego freírlos en aceite caliente.
2. Sancochar las arvejas secas previamente remojadas la noche anterior.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos, sal yodada y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la arveja sancochada, mezclar y cocinar.
4. Servir el pescado arrebozado sobre la arveja guisada acompañada de arroz graneado y salsa de cebolla.

# 14 PESCADO ENTOMATADO CON TRIGO A LA JARDINERA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
736 kcal

Proteínas  
39,9 g

Hierro  
4,7 mg





PERÚ

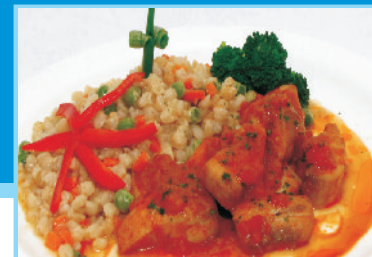
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PESCADO ENTOMATADO CON TRIGO A LA JARDINERA



## Ingredientes

- ½ kg de pescado
- 1 taza de trigo resbalado
- ¼ kg de tomate
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de arveja fresca verde
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de habas frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, salsa de tomate, hojas de laurel y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar y sazonar el pescado con ajo y sal yodada.
2. En una olla hacer un aderezo con ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, pimienta y aceite; agregar las arvejas, la zanahoria cortada en cuadraditos pequeños y una taza de agua, después agregar el trigo previamente sancochado, mezclar y cocinar unos minutos.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla y tomate cortado en cuadraditos pequeños, ajos, salsa de tomate, hojas de laurel y cocinar. Agregar una taza de agua, añadir el pescado y continuar con la cocción.
4. Servir el pescado entomatado acompañado del trigo a la jardinera.

# 15 PESCADO SALTADO CON FRIJOLES

A close-up photograph of a white plate containing a meal. On the left is a portion of white beans in a light sauce. In the center is a mound of white rice garnished with green herbs. On the right is a portion of sautéed fish, sliced red and orange bell peppers, and onions. A sprig of dill is placed on top of the rice.

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**868 kcal**

Proteínas  
**49,1 g**

Hierro  
**6,2 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PESCADO SALTADO CON FRIJOLES



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ¾ kg de pescado
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 ají amarillo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior, aderezarlo con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal yodada.
2. En una sartén, dorar en aceite el pescado cortado en juliana, previamente sazonado con ajos, pimienta y sal yodada. Agregar la cebolla en tiras delgadas con un chorrito de vinagre y freír.
3. Incorporar el tomate y el ají amarillo cortados en tiras delgadas, rectificar la sazón con sal yodada, agregar perejil y orégano.
4. Una vez listo servir el saltado de pescado sobre los frijoles acompañado de arroz graneado.

# 16 SECO DE PESCADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
799 kcal

Proteínas  
39,1 g

Hierro  
3,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SECO DE PESCADO



## Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 filetes de pescado
- ½ kg de yuca
- ½ taza de arveja fresca verde
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo
- Sal yodada, pimienta y culantro al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz graneado
2. Sancochar la yuca
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla, ajo y ají amarillo, luego agregar el pescado cortado en trozos, la zanahoria, las arvejas frescas y hervir por veinte minutos.
4. Una vez cocido el pescado, agregar el culantro molido y dar un hervor.
5. Servir el seco de pescado acompañado de arroz graneado y yuca.

# 17 SUDADO DE PESCADO A LA NORTEÑA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
720 kcal

Proteínas  
27,5 g

Hierro  
2,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SUDADO DE PESCADO A LA NORTEÑA



## Ingredientes

- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ají verde
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 4 ramas de culantro
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, kion, ají colorado, salsa de tomate, chicha de jora, ajo molido al gusto.

## Preparación

1. Cortar el pescado en trozos medianos, agregar sal yodada y pimienta.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, agregar los ajos, el ají colorado y dejar dorar.
3. Colocar el pescado, agregar la salsa de tomate, la cebolla y el tomate cortados en rodajas; el ají verde y el kion cortados en tiras delgadas, adicionar chicha de jora, sal yodada; dejar cocinar, al final agregar el culantro picado.
4. Servir acompañado de arroz graneado y yucas sancochadas.

# 18 TALLARINES A LA MARINERA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
922 kcal

Proteínas  
43,9 g

Hierro  
12,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TALLARINES A LA MARINERA



## Ingredientes

- ¾ kg. de pescado
- ¾ kg. de fideos
- ½ kg. de tomate
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, orégano, perejil picado, hojas de laurel, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar el pescado y cortarlo en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, pimienta, cebolla cortada en cuadritos pequeños, dorar. Agregar la zanahoria rallada, el tomate picado en cuadritos pequeños, el orégano, el laurel, la sal yodada y una taza de agua; cocinar. Incorporar el pescado y el perejil.
3. Colocar los fideos cocidos en una fuente, agregar la salsa, mezclar suavemente y servir caliente.



# RECETAS A BASE DE POTA



# 19 ESCABECHE DE POTA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
832 kcal

Proteínas  
31,5 g

Hierro  
2,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE POTA



## Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 3 camotes medianos
- 2 cebollas medianas
- 2 ajíes amarillos
- 2 huevos
- 4 hojas de lechuga
- 4 aceitunas
- ¾ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ajos, ají colorado molido, pimienta, maicena, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota y cortarla en cuadritos medianos, dejarla secar. Apanar con maicena y freír en aceite vegetal caliente.
2. Dorar en aceite vegetal el ají colorado, la pimienta y los ajos; incorporar la cebolla cortada en juliana, el ají amarillo cortado en tiras delgadas y el orégano; una vez dorados agregar el vinagre y la sal yodada.
3. Adicionar la pota al aderezo y cocinar por unos minutos.
4. Servir adornando con lechuga, aceitunas y huevos sancochados. Acompañe con arroz graneado y rodajas de camote sancochado.

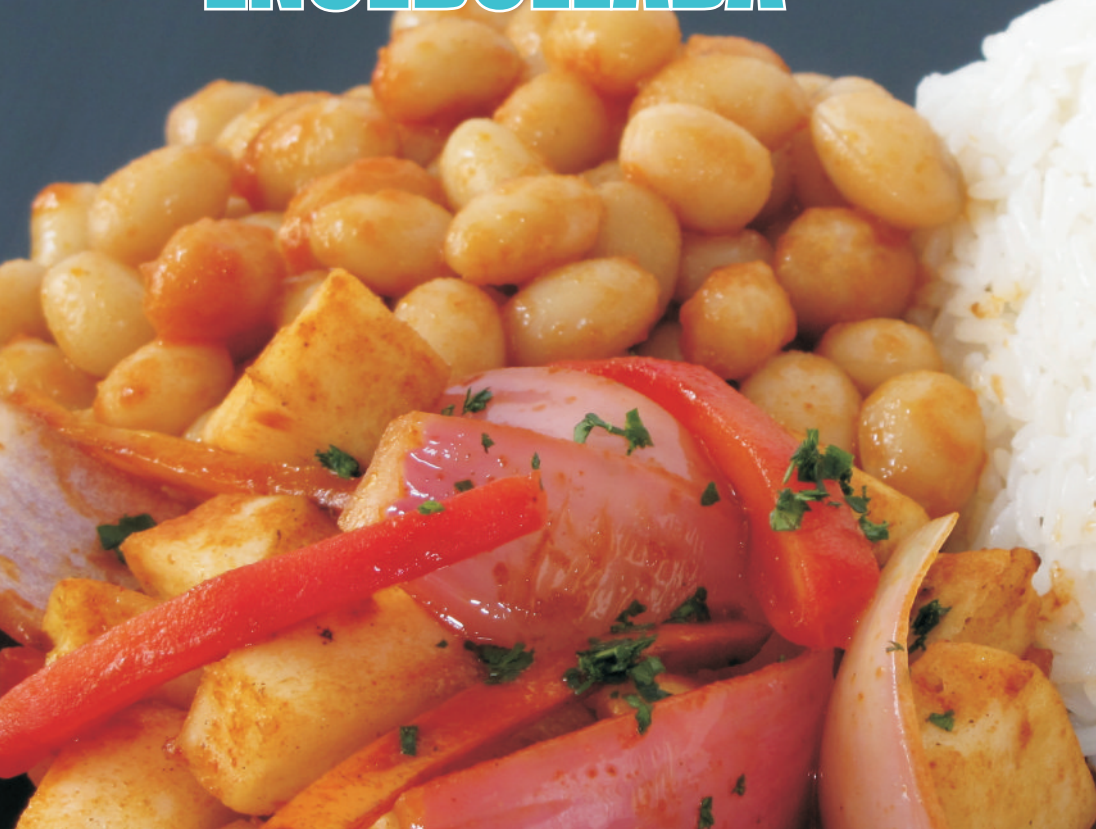
# 20 FRIJOLES CON POTA ENCEBOLLADA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
975 kcal

Proteínas  
51,0 g

Hierro  
5,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES CON POTA ENCEBOLLADA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- ¾ kg de pota
- 3 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, orégano, vinagre, pimienta, ají colorado y sal yodada.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Cortar la pota en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, ajos, pimienta, ají colorado y freír en aceite vegetal caliente. Incorporar el vinagre, la cebolla y el tomate cortados en trozos medianos, dejar cocinar por unos minutos.
3. Agregar a la preparación los frijoles y el orégano, mezclar bien.
4. Servir acompañado de arroz graneado.

# 21 FRIJOLIS GUISADOS CON POTA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**857 kcal**

Proteínas  
**30,9 g**

Hierro  
**5,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES GUISADOS CON POTA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tazas de acelgas
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo
- ¾ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de maíz
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Cortar la pota en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal caliente.
3. Aparte, preparar un aderezo con cebolla, ajos y orégano. Dejar dorar, incorporar la pota frita y mezclar con los frijoles, agregar el ají amarillo y la acelga cortada en tiras delgadas; dejar cocinar por unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.

# 22 PARRILLADA DE POTA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**769 kcal**

Proteínas  
**31,0 g**

Hierro  
**2,3 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PARRILLADA DE POTA



## Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1½ taza de arroz
- 2 papas medianas
- 1 choclo mediano
- 4 hojas de lechuga
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado molido, vinagre y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota, quitar la piel y cortar en trozos grandes.
2. En un tazón, poner aceite vegetal, pimienta, comino, ajos, ají colorado y vinagre, incorporar la pota cortada en trozos. Dejar macerar de diez a quince minutos aproximadamente, para que tome gusto del aderezo.
3. Colocar los trozos de pota en una parrilla caliente para que se cocinen, moviéndolos para evitar que se peguen.
4. Servir con arroz y rodajas de papa, choclo y ensalada de verduras.

# 23 PICANTE CRIOLLO DE POTA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
626 kcal

Proteínas  
30,5 g

Hierro  
2,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PICANTE CRIOLLO DE POTA



## Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de haba frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, perejil, culantro, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en cuadraditos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla y el ají colorado. Sazonar con pimienta, comino y sal yodada.
3. Incorporar las papas cortadas en cuadritos pequeños y las habas con suficiente cantidad de agua, dejar cocinar, después agregar la pota y continuar con la cocción.
4. Al finalizar la cocción agregar el perejil y el culantro picado.
5. Servir con arroz y ensalada de verduras.

# 24 POTA A LA NARANJA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
619 kcal

Proteínas  
30,0 g

Hierro  
2,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POTA A LA NARANJA



## Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 vaso de jugo de naranja
- 1 cebolla pequeña
- ¼ cucharadita de kion
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de azúcar rubia
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, ají amarillo molido, pimienta, ajos al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en redondeles delgadas.
2. Aparte, dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla, el ají amarillo; sazonar con pimienta y sal. Adicionar la papa cortada en rodajas delgadas, incorporar un poco de agua, el jugo de naranja, el kion rallado, el azúcar rubia y dejar cocinar.
3. Después agregar la pota y la maicena disuelta en agua, mover para que no se formen grumos. Cocinar poco tiempo.
4. Servir con arroz graneado.

# 25 POTA A LA PIMIENTA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**568 kcal**

Proteínas  
**31,8 g**

Hierro  
**2,1 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POTA A LA PIMIENTA



## Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebollas mediana
- 1 ají amarillo
- 1 pepino mediano
- ½ taza de harina de trigo
- ¾ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ajos, ají colorado molido, pimienta en granos, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en trozos medianos.
2. Apanar con maicena y freír en aceite vegetal caliente.
3. Dorar en aceite vegetal el ají colorado, los ajos, la pimienta en granos y el orégano; incorporar la cebolla y el ají amarillo cortados en anillos, una vez dorados agregar el vinagre y la sal.
4. Agregar la pota en este aderezo y mezclar.
5. Servir, acompañe con arroz graneado y ensalada de pepinillo.

# 26 POTA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
619 kcal

Proteínas  
30,5 g

Hierro  
2,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POTA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS



## Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- 2 betarragas medianas
- 3 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones medianos
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajo molido, albahaca, perejil, orégano, sal yodada, pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en trozos medianos y sazonarla con sal y pimienta.
2. Mezclar en un tazón el ajo, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el jugo de un limón, la albahaca y el perejil picado; adicionar orégano seco y el aceite.
3. Incorporar esta mezcla a la pota, dejar reposar por veinte minutos, después colocar en una olla y dejar cocinar solo diez minutos.
4. Servir la pota acompañado de arroz graneado, rodajas de papa sancochada y ensalada de betarraga con zanahoria.

# 27 POTA EN SALSA DE PIMIENTO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
651 kcal

Proteínas  
30,5 g

Hierro  
2,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POTA EN SALSA DE PIMIENTO



## Ingredientes

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento mediano
- ¼ de taza de arveja fresca
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, perejil y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar la pota, quitar la piel y cortar en tiras anchas.
2. Cortar la cebolla y el pimiento en tiras delgadas.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla, los ajos y el ají colorado, luego incorporar la arveja y suficiente cantidad de agua y sal yodada, dejar cocinar; después agregar el pimiento, la pota y cocinar unos minutos.
4. Al retirar del fuego agregar perejil picado.
5. Servir con arroz graneado y rodajas de papa sancochada.

# 28 QUINUA CON POTA SALTADA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
612 kcal

Proteínas  
33,8 g

Hierro  
6,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# QUINUA CON POTA SALTADA



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de quinua
- $\frac{1}{2}$  kg de pota
- $\frac{1}{2}$  kg de papa blanca
- 1 pimiento mediano
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de maní tostado
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite vegetal
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar varias veces la quinua, luego sancocharla en agua con sal.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el orégano; agregar el pimiento cortado en tiras delgadas y la pota cortada en cuadritos medianos condimentado con ajos y sal yodada, dejar cocinar.
3. Agregar poco a poco la quinua sancochada junto con el maní tostado y molido. Cocinar unos minutos.
4. Mezclar bien y retirar del fuego.
5. Servir sobre rodajas de papa sancochada.



# RECETAS A BASE DE MENESTRAS



# 29 ESCABECHE DE FRIJOL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
652 kcal

Proteínas  
21,6 g

Hierro  
6,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE FRIJOL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado, orégano, ajos y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, reservar el agua de cocción.
2. Encurtir la cebolla picada en trozos grandes con ajos, vinagre y sal.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado y ajos; dejar dorar. Añadir orégano, la cebolla encurtida y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, agregar el agua de cocción y mezclar con los frijoles, cocinar unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.

# 30 ESCABECHE DE PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
736 kcal

Proteínas  
21,9 g

Hierro  
7,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE PALLARES



## Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de camote
- 2 cebollas medianas
- 1 ají amarillo.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado, orégano, ajos y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los pallares previamente remojados el día anterior a la preparación, reservar el agua de cocción.
2. Cocinar y encurtir la cebolla cortada en tiras medianas con ajos, vinagre y sal.
3. Preparar el aderezo con aceite, ají colorado, ajos y orégano; dorar.
4. Añadir la cebolla encurtida y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, agregar el agua de cocción y mezclar con los pallares, dar un hervor.
5. Servir con arroz graneado y camote.

# 31 ESTOFADO DE FRIJOLES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
710 kcal

Proteínas  
24,6 g

Hierro  
6,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESTOFADO DE FRIJOLES



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ de taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hongos, laurel, pimienta, comino, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar los frijoles el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, pimienta, comino, ají colorado y cebolla cortada en cuadritos pequeños; dejar dorar.
3. Luego agregar las arvejas, la zanahoria cortada en rodajas delgadas, los hongos, las hojas de laurel y seguir con la cocción.
4. Una vez listo, mezclar el aderezo con los frijoles sancochados.
5. Servir el estofado de frijoles con arroz graneado.

# 32 FRIJOL A LA CASILDA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**667 kcal**

Proteínas  
**22,2 g**

Hierro  
**5,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL A LA CASILDA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijoles
- 1 ½ taza de arroz
- 1 pimiento mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 taza al ras de espinaca
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón mediano.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, orégano, pimienta, ajos molidos, ají colorado molido al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar el aceite vegetal y dorar la cebolla, los ajos, el ají colorado y la pimienta. Agregar el tomate cortado en juliana, el orégano y seguir con la cocción.
3. Incorporar el aderezo a los frijoles, mezclar y cocinar a fuego lento.
4. Servir con arroz graneado y ensalada de espinaca con zanahoria.

# 33 FRIJOL AL ESTILO CHIFA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**655 kcal**

Proteínas  
**22,0 g**

Hierro  
**5,4 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL AL ESTILO CHIFA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 pimiento mediano
- 5 cabezas de cebolla china
- 1 taza de brócoli
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Ajos, kion, sillao y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, dejar dorar. Agregar la cebolla china, el pimiento y el kion en tiras.
3. Agregar el aderezo a los frijoles sancochados, junto con el brócoli picado, mezclar y dejar que dé un hervor, sazonar con sal yodada y sillao.
4. Servir los frijoles con arroz graneado.

# 34 FRIJOL MORENO CON RELLENO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
927 kcal

Proteínas  
39,0 g

Hierro  
23,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL MORENO CON RELLENO



## Ingredientes

- 400 g de relleno
- 1 y ½ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 taza de aceite vegetal
- ½ taza de salchicha
- ½ taza de tocino
- 1 tomate mediano
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de ajos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de chocolate
- 1 cucharada de culantro
- 4 unidades de rabanitos
- 1 unidad de limón
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Lave, corte y fría el relleno (morcilla).
3. Prepare la ensalada de rabanitos con limón y sal yodada.
4. Remoje los frijoles desde la noche anterior.
5. Sancochar los frijoles con anís y hierba buena.
6. En otra olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, los ajos, el ají colorado molido, el tomate pelado y picado, el tocino y la salchicha. Incorporar los frijoles cocidos, el chocolate, la pimienta, el comino y la sal yodada. Hierva a fuego lento y mueva constantemente.
7. Retirar los frijoles del fuego, agregue la leche y el orégano, sirva acompañado de relleno, arroz graneado y ensalada de rabanitos.

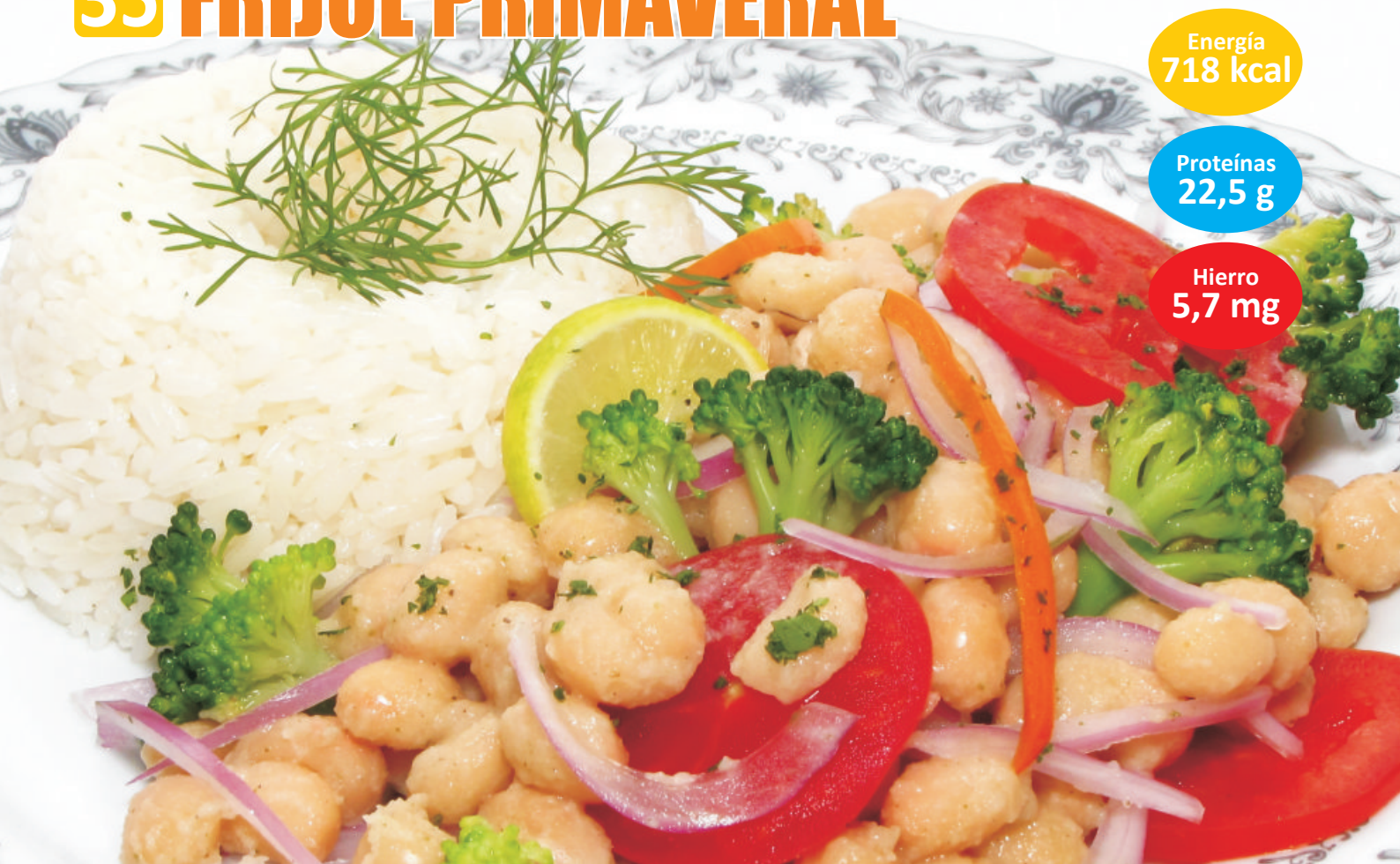
# 35 FRIJOL PRIMAVERAL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
718 kcal

Proteínas  
22,5 g

Hierro  
5,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL PRIMAVERAL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 taza de brócoli
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, orégano, limón y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, aderezarlos con aceite vegetal, ajos, orégano y sal yodada.
2. Cortar las cebollas a la pluma y los tomates en rodajas delgadas, mezclar con el brócoli sancochado y cortar en trozos pequeños, añadir el limón, el aceite vegetal y la sal yodada.
3. Mezclar esta preparación con los frijoles.
4. Aderezar el arroz y dejar cocinar.
5. Servir el frijol con arroz graneado.

# 36 FRIJOLES AL LAUREL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
670 kcal

Proteínas  
22,3 g

Hierro  
6,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES AL LAUREL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ají amarillo mediano
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de culantro molido
- 1 limón mediano
- 2 dientes de ajo enteros
- 10 hojas de lechuga
- 3 tomates medianos.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, ajo molido, orégano, hojas de laurel, culantro picado, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, añadir el ají amarillo cortado en tiras medianas, dos dientes de ajo entero, dos hojas de laurel y sal yodada.
2. Aparte, preparar un aderezo con cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos, sal yodada, comino y el orégano; dejar dorar, adicionar el culantro y el arroz, continuar con la cocción.
3. Servir los frijoles acompañado de arroz graneado y ensalada de lechuga y tomate.

# 37 FRIJOLES CON ACELGA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
714 kcal

Proteínas  
23,3 g

Hierro  
5,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLAS CON ACELGA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 2 trozos medianos de tocino
- 3 tazas de acelga
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento pequeño
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar el tocino cortado en tiras delgadas y el frijol previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar aceite vegetal y dorar la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos y el ají colorado; incorporar el tomate y el pimiento cortados en cuadritos pequeños, sazonar con orégano, sal yodada y pimienta.
3. Agregar a la preparación anterior los frijoles y el tocino, después incorporar la acelga cortadas en tiras delgadas y dejar cocinar por unos minutos.
4. Mezclar bien y servir con arroz graneado.

# 38 FRIJOLES GRATINADOS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**736 kcal**

Proteínas  
**26,1 g**

Hierro  
**7,3 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES GRATINADOS



## Ingredientes

- ¼ de kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 taza mediana de tomate picado
- 2 panes tostados
- 4 trozos medianos de tocino
- ¼ de kg de vainita
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado, pimienta, perejil picado al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, junto con el tocino; aderezarlos con sal yodada.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado molido y ajos; dejar dorar. Adicionar un poco de caldo de frijol.
3. Mezclar esta preparación con los frijoles. Agregar, tomate, sal yodada, pan tostado cortado en cuadritos pequeños y perejil picado. Mezclar.
4. Servir el frijol con arroz graneado y ensalada de vainita.

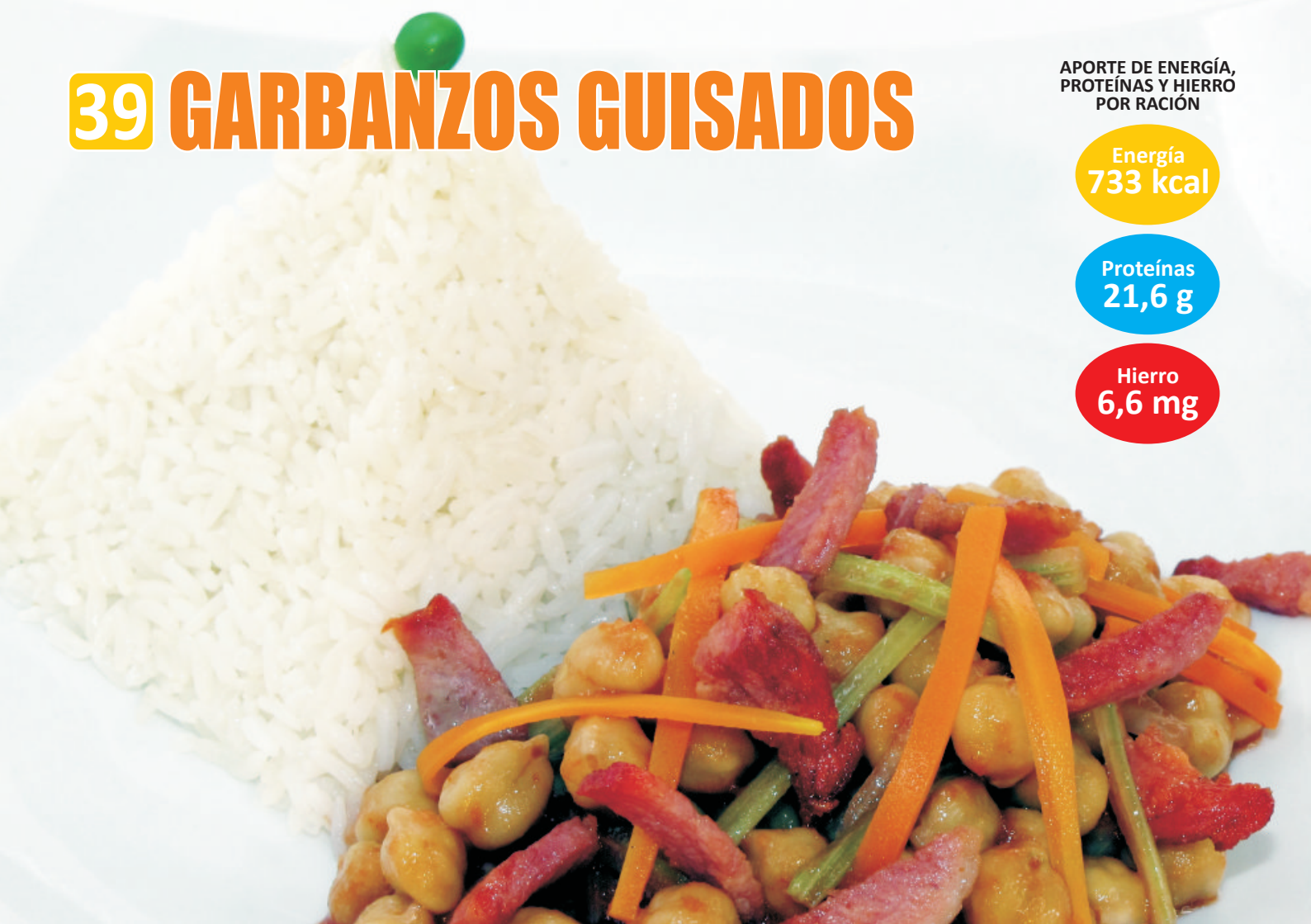
# 39 GARBANZOS GUISADOS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**733 kcal**

Proteínas  
**21,6 g**

Hierro  
**6,6 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GARBANZOS GUISADOS



## Ingredientes

- ¼ kg de garbanzos
- 1 ½ taza de arroz
- 4 trozos medianos de tocino
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 rama de apio
- 1 pimiento pequeño
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar el tocino cortado en tiras delgadas junto con el garbanzo previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar aceite vegetal y dorar los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají colorado; incorporar la zanahoria y el apio cortados en juliana, sazonar con orégano, sal yodada y pimienta.
3. Agregar los garbanzos y el tocino cocidos, después incorporar el pimiento cortado en tiras delgadas; dejar cocinar a fuego moderado por unos minutos.
4. Mezclar bien y servir con arroz graneado.

# 40 GUISO DE HABAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**644 kcal**

Proteínas  
**22,7 g**

Hierro  
**6,7 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUISO DE HABAS



## Ingredientes

- ¼ kg de habas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar las habas secas el día anterior a la preparación. Cocinarlas hasta que estén suaves.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajo, ají amarillo, orégano y sal yodada; agregar la zanahoria cortada en juliana y cocinar.
3. Mezclar el aderezo con las habas sancochadas y dejar cocinar unos minutos.
4. Sirva el arroz graneado y el guiso de habas sobre una porción de papa sancochada.

# 41 PICANTE DE FRIJOL

A close-up photograph of a white plate. On the left is a mound of fluffy white rice. On the right is a colorful bean salad consisting of cooked white beans, shredded orange carrots, and sliced red bell peppers, garnished with fresh green herbs. A light brown sauce is drizzled around the base of the rice and beans.

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**620 kcal**

Proteínas  
**20,7 g**

Hierro  
**5,4 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PICANTE DE FRIJOL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde mediano
- 1 zanahoria mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar los frijoles hasta que estén suaves.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños y ají colorado molido; dejar dorar unos minutos. Sazonar con pimienta y sal yodada. Después, agregar orégano, pimienta y zanahoria cortados en juliana y cocinar.
3. Agregar al frijol cocido el aderezo, mezclar. Dejar hervir unos minutos.
4. Servir acompañado de arroz graneado.

# 42 PURÉ DE ARVEJAS SECAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**683 kcal**

Proteínas  
**22,9 g**

Hierro  
**3,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PURÉ DE ARVEJAS SECAS



## Ingredientes

- ¼ kg de arvejas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 8 hojas de espinaca
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cebolla mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las arvejas.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadraditos. Mezclar con la arveja sancochada.
3. Incorporar la leche, la espinaca cortada en tiras delgadas y la sal yodada. Dejar a fuego lento un par de minutos.
4. Servir el puré de arvejas con arroz graneado.

# 43 PURÉ DE PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
607 kcal

Proteínas  
21,0 g

Hierro  
5,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PURÉ DE PALLARES



## Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tomates medianos
- 1 limón mediano
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta, ají colorado, ajos y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar los pallares la noche anterior a la preparación, al día siguiente eliminar toda el agua de remojo y ponerlo a sancochar.
2. Una vez cocidos los pallares, licuarlos y mezclarlos con la mantequilla; sazonar con sal yodada, ají colorado, pimienta y dar un hervor.
3. Servir el puré de pallares con arroz graneado y rodajas de tomate, sazonadas con aceite vegetal, sal yodada y limón.

# 44 SECO DE FRIJOLES



APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**661 kcal**

Proteínas  
**21,6 g**

Hierro  
**5,6 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SECO DE FRIJILES



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, culantro molido, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar los frijoles el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadraditos pequeños, pimienta, comino y dejar dorar; luego agregar el culantro, la zanahoria cortada en cuadraditos pequeños, el agua y dejar cocinar.
3. Una vez listo, mezclar el aderezo con los frijoles sancochados.
4. Servir el seco de frijoles con arroz graneado.



# RECETAS A BASE DE CARNE DE POLLO



# 45 CAIGUA RELLENA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
704 kcal

Proteínas  
29,0 g

Hierro  
5,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CAIGUA RELLENA

## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ taza de choclo
- ¼ taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de vainitas
- 4 unidades de caigua
- ½ kilo de pollo (pecho)
- 2 unidades de pan
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 1 unidad de cebolla
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 1 huevo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal Yodada, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz a la jardinera.
2. Sancochar y picar la pechuga de pollo.
3. En aceite vegetal, hacer el aderezo con la cebolla picada en cuadritos, el ají colorado, los ajos, la pimienta y el comino. Vierta el pollo picado y el pan previamente remojado. Hervir por cinco minutos.
4. Abrir por la parte superior las caiguas y rellenar con la preparación anterior e incluir las pasas, aceitunas y huevo picado. Dar un hervor.
5. Servir las caiguas rellenas acompañada de arroz a la jardinera.



# 46 CAU CAU DE POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**694 kcal**

Proteínas  
**37,1 g**

Hierro  
**3,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CAU CAU DE POLLO



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 ¾ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, pimienta, palillo, hierba buena y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Dorar en aceite vegetal, los ajos, la cebolla y el ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal yodada.
2. Añadir el pollo cortado en trozos medianos, la arveja, la zanahoria, las papas cortadas en cuadraditos pequeños y dejar cocinar, luego agregar la hierba buena.
3. Servir con arroz graneado.

# 47 ESTOFADO DE POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**689 kcal**

Proteínas  
**35,8 g**

Hierro  
**3,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESTOFADO DE POLLO



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 4 presas de pollo
- ½ kilo de papa
- 1 unidad de zanahoria
- ¼ taza arveja fresca verde
- 1 unidad de tomate
- 1 unidad de cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajos
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de pasas
- Sal yodada, hongos, laurel, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo molido, el ají colorado. Adicionar el tomate picado, el laurel, los hongos, la pimienta, el comino y las presas de pollo, revolver para que se impregne el aderezo.
3. Agregue a la preparación agua, papa cortada en mitades, zanahoria picada, arveja fresca y sal yodada; cocinar a fuego lento. Cuando está cocido agregue las pasas.
4. Servir el estofado de pollo acompañado de arroz graneado.

# 48 MIXTURA DE VERDURAS CON POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
654 kcal

Proteínas  
30,1 g

Hierro  
3,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# MIXTURA DE VERDURAS CON POLLO



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 2 tazas de coliflor
- 1 zanahoria mediana
- 2 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de choclo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar y cortar el pollo en presas medianas.
2. En una olla, preparar un aderezo con aceite vegetal, los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el ají amarillo molido, la pimienta y el comino; dejar dorar.
3. Agregar el pollo, sazonar con sal yodada y adicionar la coliflor cortada en trozos pequeños, el choclo, la zanahoria y las papas cortadas en cuadritos medianos; dejar cocinar. Servir con arroz graneado.

# 49 PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
714 kcal

Proteínas  
31,6 g

Hierro  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 3 choclos medianos
- 1 ají amarillo fresco
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ají colorado molido, ajos molidos, culantro molido, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños agregar el ají colorado molido, los ajos, el ají amarillo cortado en tiras delgadas y la pimienta; enseguida, adicionar el pollo y dorar por unos minutos.
3. Incorporar el choclo y el culantro previamente licuado; mover constantemente para evitar que se queme, continuar con la cocción a fuego lento, si es necesario agregar un poco más de agua.
4. Servir junto con arroz graneado y ensalada de verduras.

# 50 POLLO A LO CRIOLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
627 kcal

Proteínas  
35,4 g

Hierro  
3,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POLLO A LO CRIOLLO



## Ingredientes

- 4 presas de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 1 pimienta mediano
- 3 cabezas de cebolla china
- 3 papas medianas
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos molidos, kion, sal yodada, sillao al gusto.

## Preparación

1. Limpiar el pollo y cortarlas en trozos medianos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, pimienta, cebolla y tomates cortados en cuadritos pequeños; dejar cocinar.
3. Incorporar los trozos de pollo, el sillao, el kion picado, el pimienta cortado en tiras delgadas y continuar con la cocción, agregar cebollita china.
4. Servir acompañado de arroz graneado y papas sancochadas.

# 51 POLLO EN SALSA DE MANI

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
619 kcal

Proteínas  
37,1 g

Hierro  
4,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POLLO EN SALSA DE MANÍ



## Ingredientes

- ½ kg de pollo pulpa
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo mediano
- 4 cucharaditas de maní molido
- ¼ kg de vainita
- 1 limón mediano
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar el pollo y cortar en trozos medianos
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños, agregar los ajos, la pimienta y el ají colorado.
3. Incorporar el maní, el pollo y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, la sal yodada y cantidad suficiente de agua. Mover suavemente.
4. Servir el pollo en salsa de maní con arroz graneado y ensalada de vainitas.

# 52 POLLO SABROSO CON VERDURAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía:  
696 kcal

Proteínas  
36,8 g

Hierro  
4,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POLLO SABROSO CON VERDURAS



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 choclo mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cucharada de maicena
- 3 ramas de albahaca
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, sal yodada, ají colorado, culantro, ajos al gusto.

## Preparación

1. Cortar el pollo en trozos medianos, agregar la sal yodada, la pimienta, los ajos picados y dorar.
2. Añadir la papa, el choclo, la zanahoria cortada en rodajas delgadas y la albahaca, continuar con la cocción.
3. Dorar en aceite vegetal los ajos, el ají colorado, el tomate, la cebolla y el pimiento cortado en trozos medianos; licuar y agregar a la preparación anterior con la maicena disuelta, cocinar por unos minutos; al final, adicionar el culantro picado.
4. Servir el guiso de pollo acompañado de arroz graneado.



# RECETAS A BASE DE SANGRE DE POLLO



# 53 ALBONDIGAS EN SALSA VERDE

A close-up photograph of a white plate featuring three large, round meatballs (albondigas) coated in a thick, dark green sauce. Each meatball is garnished with a thin, curved slice of orange carrot and a single bright green pea. In the background, a mound of white, fluffy rice is topped with a green garnish that resembles a pair of scissors. The lighting is bright, highlighting the textures of the food.

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
676 kcal

Proteínas  
29,9 g

Hierro  
36,5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ALBONDIGAS EN SALSA VERDE



## Ingredientes

- ¾ kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 huevo mediano
- ½ taza de culantro licuado
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado molido, pimienta, ajo molido, perejil picado al gusto.

## Preparación

1. Cocinar la sangrecita con sal yodada, cortarla en cuadritos pequeños.
2. Colocar la sangrecita en un tazón, adicionar el huevo batido, el perejil picado, la sal yodada y la pimienta; mezclar y formar bolitas medianas, pasar por harina de trigo y freír por ambos lados.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ají colorado y dorar; después, agregar las arvejas, el culantro licuado, las albóndigas y la zanahoria cortada en rodajas delgadas. Cocinar.
4. Servir las albóndigas con arroz graneado.

54

# ARROZ A LA JARDINERA CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
680 kcal

Proteínas  
37,7 g

Hierro  
39,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ A LA JARDINERA CON SANGRECITA



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de sangrecita
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{2}$  taza de choclo
- $\frac{1}{2}$  taza de habas verdes
- 1 cebolla pequeña
- 3 cabezas de cebolla china
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite vegetal
- Ají verde picado, ajos, pimienta, culantro, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Limpiar y lavar la sangrecita. Sancocharla en agua con sal yodada y luego picarla.
2. Preparar un aderezo con ajos, ají verde picado, cebolla, pimienta y culantro molido; una vez dorado, incorporar el choclo desgranado, habas verdes y la zanahoria cortada en cuadritos pequeños, añadir agua y sal yodada.
3. Después agregar el arroz y dejar granear.

# 55 ARROZ CHAUFA SORPRESA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
690 kcal

Proteínas  
31,4 g

Hierro  
35,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ CHAUFA SORPRESA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita
- 1 y ¾ tazas de arroz
- 3 huevos
- 4 cabezas de cebolla china
- 6 unidades de rabanitos
- ½ taza de aceite vegetal
- Sillao, kion, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Granear el arroz con kion.
2. Batir los huevos, freírlos y cortarlos en cuadraditos pequeños.
3. Picar y dorar la cebolla china, agregar la sangrecita sancochada y cortada en tiras delgadas; sazonar con sal yodada y pimienta.
4. En una sartén mezclar el arroz con la sangrecita, el huevo, el kion en tiras y luego el sillao.

# 56 CHANFAINITA DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**686 kcal**

Proteínas  
**29,1 g**

Hierro  
**38,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CHANFAINITA DE SANGRECITA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ½ kg de papa blanca
- ¼ kg de maíz mote
- ¼ kg de maíz cancha
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, hierbabuena, orégano, hoja de laurel y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar la sangrecita con hierbabuena y ajos. Luego cortarla en cuadritos pequeños.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ají colorado y sal yodada. Agregar las papas cortadas en cuadraditos pequeños.
3. Finalmente adicionar la sangrecita, la hierbabuena picada, el orégano y las hojas de laurel. Dejar hervir unos minutos.
4. Servir acompañado de mote sancochado y cancha tostada.

# 57 ESTOFADO DE SANGRECITA CON PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
665 kcal

Proteínas  
32,8 g

Hierro  
39,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESTOFADO DE SANGRECITA CON PALLARES



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- ¼ de taza de arveja fresca verde
- 1 zanahoria mediana
- 3 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado, ajos molidos, laurel, hongos al gusto.

## Preparación

1. Remojar los pallares el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer el aderezo para los pallares con aceite, la cebolla cortada en cuadritos pequeños; agregar los ajos y la sal yodada, mezclar con los pallares.
3. Lavar la sangrecita y sancocharla con sal yodada. Cortar en trozos medianos.
4. Hacer el aderezo para el estofado con el aceite, la cebolla picada en cuadritos pequeños, los ajos y el ají colorado, dorar. Agregar el tomate licuado, las arvejas, los hongos, la hoja de laurel, la zanahoria cortada en rodajas, la sal yodada y dejar cocinar.
5. Luego agregar la sangrecita. Mezclar con la preparación anterior.
6. Servir el estofado de sangrecita con los pallares, acompañado de arroz graneado.

# 58 HAMBURGUESA DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
679 kcal

Proteínas  
20,4 g

Hierro  
19,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HAMBURGUESA DE SANGRECITA



## Ingredientes

- ¼ de kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ taza de pan rallado
- 2 huevos
- 3 tomate medianos
- 4 hojas de lechuga
- 5 hojas de espinaca
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ taza de harina de trigo
- Ajos, hierba buena, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Cocinar la sangrecita en agua con hierbabuena. Luego picarla y desmenuzarla en un recipiente.
2. Sazonar con sal yodada, ajos y pimienta; agregar los huevos, la espinaca cortada en tiras delgadas, el pan rallado y mover hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Hacer bolitas con la masa y aplastarlas hasta formar las hamburguesas, pasarlas por harina y freírlas en aceite vegetal caliente.
4. Servir con arroz graneado y ensalada de tomate y lechuga.

# 59 OLLUCO GUISADO CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
680 kcal

Proteínas  
29,6 g

Hierro  
37,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# OLLUCO GUISADO CON SANGRECITA



## Ingredientes

- ¾ kg de olluco
- ½ kg de sangrecita de pollo
- ¼ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta, comino, perejil, hierbabuena y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají amarillo; luego agregar el olluco y la papa cortada en cuadritos pequeños, adicionar suficiente cantidad de agua, sazonar con sal y dejar cocinar.
2. Sancochar la sangrecita con hierba buena, luego picarla y freírla en aceite, sazonar con sal, pimienta y comino. Mezclar con el olluco y agregar perejil picado.
3. Servir con arroz graneado.

# 60 PICANTE DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
649 kcal

Proteínas  
28,0 g

Hierro  
39,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PICANTE DE SANGRECITA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de yuca
- ½ kg de sangre de pollo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo
- ¼ taza de hierba buena picada
- ¼ taza de culantro picado
- ½ taza de cebollita china picada
- 1 ají amarillo
- 1 taza de chicha de jora
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar y sancochar la yuca.
3. Aderezar en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos pequeños, el ajo molido, el ají amarillo molido, el ají mirasol molido, la pimienta y el comino; agregar la sangrecita, la chicha de jora, el culantro y la arveja fresca y la mitad de hierbabuena. Cocinar por cinco minutos.
4. Echar la sangrecita en una fuente, picar menudo y agregar la cebolla china, el resto de hierbabuena y el ají amarillo picado en cuadritos.
5. Servir una porción de picante de sangrecita con yuca y arroz graneado.

# 61 QUINUA A LA PRINCESA CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
605 kcal

Proteínas  
34,3 g

Hierro  
43,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# QUINUA A LA PRINCESA CON SANGRECITA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de quinua
- 3 unidades de choclo desgranado
- ½ taza de habas frescas
- ½ taza de arvejas frescas verdes
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- ¼ kg de yuca
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hierbabuena, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar varias veces la quinua, luego sancocharla.
2. Sancochar la sangrecita con hierbabuena y sal, después cortarla en cuadritos pequeños.
3. En una olla, cocinar las arvejas, las habas, el choclo y la zanahoria.
4. Dorar en aceite vegetal, ajos, ají colorado y cebolla cortada en cuadritos pequeños, luego agregar la sangrecita.
5. Enseguida incorporar la quinua junto con las arvejas, las habas, el choclo, y la zanahoria cortada en juliana. Dejar que dé un hervor.
6. Servir sobre yuca sancochada.

# 62 SANGRECITA A LA ITALIANA



APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
800 kcal

Proteínas  
29,2 g

Hierro  
36,2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SANGRECITA A LA ITALIANA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de sangre de pollo
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, hojas de laurel, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar la sangrecita y sancocharla con hierbabuena y sal yodada.
2. Pelar las papas, cortarlas a la juliana y freírlas.
3. Cortar la zanahoria, la cebolla y el tomate a la juliana.
4. Aparte, hacer un aderezo con ajos, ají colorado, sal, pimienta y hojas de laurel.
5. Agregar la sangrecita y la zanahoria, dejar cocinar unos minutos e incorporar la cebolla y el tomate. Mover y retirar del fuego
6. Mezclar con las papas fritas y servir acompañado de arroz graneado.

# 63 SANGRECITA EN SALSA DE MANÍ

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
719 kcal

Proteínas  
32,7 g

Hierro  
36,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SANGRECITA EN SALSA DE MANÍ



## Ingredientes

- ½ kg de sangre de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 5 unidades de galleta de soda
- 5 cucharadas de maní tostado y molido.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos molido, ají colorado molido, cebolla china y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar la sangrecita con sal yodada. Luego cortarla en cuadritos pequeños.
2. Freír la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos y ají colorado molido. Agregar la galleta molido, el maní, la sangrecita cocida y agua.
3. Mezclar suavemente y dejar que cocine unos minutos, agregar cebolla china y sal al gusto.
4. Servir la preparación con arroz graneado, aceituna y rodajas de papa sancochada.

# 64 SANGRECITA SALTADA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
720 kcal

Proteínas  
29,6 g

Hierro  
36,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SANGRECITA SALTADA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates medianos
- ½ unidad de ají amarillo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, sal yodada, pimienta, hierba buena y perejil al gusto.

## Preparación

1. Sancochar la sangre de pollo con hierba buena y picarla en cuadraditos.
2. Luego saltearla en aceite, sazonando con sal, pimienta, ají y perejil picado.
3. Pelar, picar y freír las papas en aceite caliente.
4. En una olla freír la cebolla, los ajos y el tomate picados a la juliana. Sazonar con pimienta, comino y sal. Luego mezclar con las papas fritas.
5. Al final agregar la sangre y servir con arroz graneado.



# RECETAS A BASE DE VÍSCERAS



# 65 ARVEJITAS PARTIDAS CON HÍGADO SALTADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
738 kcal

Proteínas  
32,6 g

Hierro  
8,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARVEJITAS PARTIDAS CON HÍGADO SALTADO



## Ingredientes

- ¼ kg de arveja partida
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de hígado de pollo
- 2 cebollas pequeñas
- 1 ají amarillo
- 2 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, orégano, vinagre, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar las arvejas partidas hasta que estén suaves, aderezar con ajo y cebolla.
2. En una sartén, dorar en aceite vegetal el hígado cortado en tiras delgadas, previamente sazonado con pimienta, vinagre y sal yodada.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla, tomate y ají amarillo cortados a la juliana; agregar el perejil, el vinagre, la sal yodada y el orégano; dejar cocinar.
4. Agregar al aderezo el hígado y dejar hervir unos minutos.
5. Servir con arroz graneado.

# 66 CAU CAU DE BOFE

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
666 kcal

Proteínas  
33,1 g

Hierro  
10,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CAU CAU DE BOFE



## Ingredientes

- ½ kg de bofe
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 3 cucharadas de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ½ taza de arveja fresca
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo, comino, palillo, hierba buena, jugo de limón y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar el bofe con agua hasta que lo cubra, agregar tres cucharadas de leche y una ramita de hierbabuena. Una vez sancochado, cortar en cuadritos pequeños.
2. Dorar en aceite, ajos, cebolla y ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal yodada.
3. Añadir el bofe, la arveja, la zanahoria y las papas cortadas en cuadraditos pequeños y cocinar; luego, agregar el jugo de limón y la hierbabuena.
4. Servir con arroz graneado.

# 67 CEVICHE DE HÍGADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
798 kcal

Proteínas  
32,3 g

Hierro  
11,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CEVICHE DE HÍGADO



## Ingredientes

- ¼ kg de hígado de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de frijol
- 2 cebollas medianas
- 2 limones pequeños
- 2 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo con el aceite vegetal, la cebolla, los ajos y la sal; adicione los frijoles cocidos.
3. Condimentar el hígado cortado a la juliana con sal yodada y jugo de limón.
4. Aparte, dorar en aceite vegetal los ajos y el ají amarillo; incorporar la cebolla y el tomate cortados en juliana, la pimienta y la sal yodada.
5. Agregar el hígado condimentado y dejar cocinar. Al retirar del fuego, añadir el jugo de otro limón.
6. Servir el cebiche de hígado con arroz graneado y frijoles sancochados.

68

# CHANFAINITA DELICIA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
764 kcal

Proteínas  
35,8 g

Hierro  
12,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CHANFAINITA DELICIA



## Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg de bofe de res
- ½ kg de papa blanca
- ¼ kg de maíz mote
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena, ají colorado molido, ají amarillo molido, ajo molido, sal yodada, comino, pimienta, orégano al gusto.

## Preparación

- 1 Cocinar el bofe, agregar sal yodada; cuando esté listo cortarlo en cuadraditos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos, el ají colorado, el ají amarillo, el comino y la pimienta.
3. Incorporar el bofe picado, la hierba buena picada, la sal yodada, las papas cortadas en cuadritos pequeños, el caldo, el orégano y cocinar.
4. Servir la chanfainita con mote sancochado y ensalada de tomate con lechuga.

# 69 FRIJOL CON HÍGADO DE POLLO SALTADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
824 kcal

Proteínas  
33,2 g

Hierro  
11,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL CON HÍGADO DE POLLO SALTADO



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de hígado de pollo
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 ají amarillo.
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior, aderezarlos con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal yodada.
2. En una sartén, dorar en aceite vegetal el hígado cortado en trozos pequeños, sazonado con ajos, pimienta y sal yodada. Agregar la cebolla en tiras delgadas, un poco de vinagre y freír.
3. Incorporar el tomate y el ají amarillo cortados en tiras delgadas, agregar perejil y orégano, cocinar.
4. Servir, el saltado de hígado sobre los frijoles acompañado de arroz graneado.

70

# GUIISO DE TRIGO CON HÍGADO APANADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
715 kcal

Proteínas  
33,2 g

Hierro  
10,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUISO DE TRIGO CON HÍGADO APANADO



## Ingredientes

- ½ kg de hígado de res
- 1 ½ taza de trigo
- 1 cebolla mediana
- 4 tomates medianos
- 1 limón mediano
- ¾ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de harina de maíz
- Ajos, ají colorado, perejil, y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar los hígados, escurrirlos y apanarlos en harina de maíz sazónada con sal yodada y pimienta, luego freírlos en aceite vegetal caliente.
2. Poner a sancochar el trigo en abundante agua hasta que reviente.
3. En una olla, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla cortada en cuadritos pequeños y dorar; incorporar el trigo sancochado, mezclar y dejar cocinar. Al final, agregar perejil picado.
4. Servir los hígados arrebozados sobre el guiso de trigo y ensalada de tomate.

# 71 HÍGADO A LA CHORRILLANA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**884 kcal**

Proteínas  
**35,3 g**

Hierro  
**8,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HÍGADO A LA CHORRILLANA



## Ingredientes

- ½ kilo de hígado
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas medianas
- 1 ají amarillo mediano
- 3 tomates medianos
- 3 papas medianas
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, ají amarillo molido, culantro, sal yodada, pimienta, vinagre al gusto.

## Preparación

1. Sazonar las porciones medianas de hígado con vinagre, sal y pimienta, freírlos en aceite caliente.
2. Aparte, calentar el aceite vegetal y dorar los ajos y el ají amarillo molido. Incorporar la cebolla y los tomates cortados en juliana, un poco de vinagre, sal yodada y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, seguir con la cocción.
3. Incorporar los trozos de hígado frito a la preparación, mezclar suavemente, agregar culantro picado.
4. Servir acompañado arroz graneado y papas sancochadas cortadas en rodajas.

# 72 HÍGADO AL PEREJIL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
869 kcal

Proteínas  
30,2 g

Hierro  
11,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HÍGADO AL PEREJIL



## Ingredientes

- 8 unidades de hígado de pollo
- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  de taza de perejil licuado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 limón
- $\frac{1}{2}$  taza de arveja fresca verde
- 4 papas medianas
- 3 tomates medianos
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, ajos al gusto.

## Preparación

1. Macerar el hígado con una mezcla de ajo, azúcar, perejil licuado, aceite vegetal, sal yodada y pimienta.
2. Freír en aceite vegetal bien caliente los hígados macerados.
3. Colocar en una olla los hígados fritos, la arveja sancochada y la mezcla donde se maceró el hígado, dejar cocinar unos minutos.
4. Servir con arroz graneado, papas sancochadas y ensalada de tomate en rodajas.

# 73 HÍGADO EN SALSA DE TOMATE

A photograph of a dish featuring liver in a tomato sauce, a mound of white rice, and a garnish of fresh parsley. The liver is cut into several pieces and is coated in a thick, vibrant red tomato sauce. The rice is a simple, fluffy mound. The entire dish is presented on a white plate.

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
800 kcal

Proteínas  
32,3 g

Hierro  
12,6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HÍGADO EN SALSA DE TOMATE



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de hígado de pollo
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- 4 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- Orégano, ajos molidos, sal yodada, vinagre, ají colorado al gusto.

## Preparación

1. En una sartén, freír en aceite vegetal el hígado cortado en tiras delgadas previamente sazonado con ajos, pimienta y sal yodada.
2. Hacer un aderezo con tomates y cebolla cortados en cuadritos pequeños, ají colorado, orégano, sal yodada y dorar; después adicionar las arvejas frescas, vinagre y una taza de agua, dejar cocinar para hacer una salsa espesa.
3. Incorporar el hígado a la salsa y cocinar unos minutos.
4. Servir la preparación acompañado de arroz graneado.

# 74 OLLUCO CON MOLLEJITAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**654 kcal**

Proteínas  
**19,2 g**

Hierro  
**4,0 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# OLLUCO CON MOLLEJITAS



## Ingredientes

- ½ kg de olluco picado
- 1 ½ taza de arroz
- 8 unidades de mollejita de pollo
- ¼ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta, comino, perejil, hierbabuena y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Dorar en aceite vegetal la cebolla, los ajos, el ají colorado, la pimienta y el comino; agregar el olluco y la papa cortada en cuadritos pequeños, adicionar suficiente cantidad de agua, sazonar con sal yodada y dejar cocinar.
2. Freír la mollejita cortada en juliana, sazonar con sal yodada, pimienta y comino. Mezclar con el olluco y agregar perejil picado cocinar unos minutos.
3. Servir con arroz graneado.

# 75 PALLARES CON SALTADO DE HÍGADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
619 kcal

Proteínas  
28,4 g

Hierro  
8,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PALLARES CON SALTADO DE HÍGADO



## Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- ¼ kg de hígado
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 ají amarillo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los pallares previamente remojados el día anterior, aderezarlo con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal.
2. En una sartén, freír en aceite vegetal, el hígado cortado en tiras delgadas sazonado con ajos, pimienta y sal. Después agregar la cebolla en tiras delgadas con un chorrito de vinagre y freír.
3. Incorporar los tomates y el ají amarillo cortados en juliana, rectificar la sazón con sal yodada, agregar perejil picado y orégano.
4. Servir, el saltado de hígado sobre los pallares, acompañado de arroz graneado.

# 76 TALLARINES CON HÍGADO ENTOMATADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
878 kcal

Proteínas  
32,3 g

Hierro  
16,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TALLARINES CON HÍGADO ENTOMATADO



## Ingredientes

- ½ kilo de fideos
- 8 hígados de pollo
- 1 cebolla mediana
- 4 tomates medianos
- 1 zanahoria mediana
- ½ cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de queso parmesano.
- ¾ taza de aceite vegetal
- Hongos, ají colorado, laurel, ajos, pimienta, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cortar los hígados de pollo en tiras delgadas, sazonar con sal yodada, pimienta y freír en aceite vegetal.
2. Colocar en una olla los tomates cortados en cuadritos pequeños, añadir azúcar, sal yodada, una taza de agua, cocinar y licuar.
3. Preparar un aderezo con cebolla cortada en cuadritos pequeños, pimienta, ajos, ají colorado y dorar.
4. Incorporar los hígados de pollo, la salsa de tomate, la zanahoria rallada, la hoja de laurel, los hongos y dejar cocinar.
5. Servir los fideos cocidos con la salsa, agregar queso parmesano rallado.

# 77 TRIGO EN BAÑO DE LECHE CON HÍGADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
37,2 g

Hierro  
13,4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# TRIGO EN BAÑO DE LECHE CON HÍGADO



## Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1  $\frac{3}{4}$  taza de trigo
- 8 hígados de pollo
- $\frac{1}{2}$  taza de leche evaporada
- $\frac{1}{2}$  kg de papa amarilla
- 1 cebolla pequeña
- 4 tajadas delgadas de queso
- 1 ají amarillo
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, huacatay, sal yodada y orégano al gusto.

## Preparación

1. Sancochar el trigo, previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. En una olla, preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla y ají amarillo cortados en cuadritos pequeños, pimienta, comino y ají colorado molido. Dejar dorar.
3. Agregar el trigo y la leche; mezclar y dar un hervor, sazonar con sal y adicionar el queso cortado en cuadritos pequeños.
4. Aparte, condimentar el hígado con ajos, ají colorado y sal, freír en aceite caliente.
5. Servir el trigo con hígado dorado y rodajas de papa sancochada, adornar con hojitas de huacatay picado.



# RECETAS A BASE DE CARNES



# 78 ARROZ TAPADO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**620 kcal**

Proteínas  
**36,5 g**

Hierro  
**6,6 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ TAPADO

## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 2 huevos
- ½ kg de carne molida
- 1 tomate mediano
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 12 rabanitos
- ¼ de taza de aceite vegetal.
- Perejil, ajo molido, sal yodada, pimienta al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Aparte, hacer un aderezo con ajos, pimienta, cebolla y tomate cortado en cuadritos pequeños; dorar y agregar la carne molida, sazonar con sal yodada y dejar cocinar. Al final, adicionar perejil, pasas y un huevo cortado en juliana; mezclar.
3. Para servir, buscar una taza grande, intercalar colocando primero una capa de arroz, luego una capa de aderezo y una última de arroz. Presionar bien, sacar cuidadosamente el molde formado.
4. Colocarlo sobre un plato y adornar con aceitunas, huevo cortado en rodajas y el perejil restante. Servir acompañado de ensalada de rabanito.



# 79 GUISO DE CARNE CON TRIGO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
570 kcal

Proteínas  
35,4 g

Hierro  
9,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUISO DE CARNE CON TRIGO



## Ingredientes

- 2 tazas de trigo pelado
- ½ kg de carne
- 3 camotes medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 2 betarragas medianas
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ají colorado, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Escoger, remojar, sancochar con sal yodada y granear el trigo.
2. Aparte, cortar la carne en trozos medianos, sazonarlo con ajos, sal yodada y pimienta.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla cortada en cuadritos medianos; dorar, después agregar el tomate y la zanahoria cortados en cuadritos pequeños, dejar cocinar. Seguidamente, incorporar la carne, una taza de agua y continuar con la cocción.
4. Servir el guiso con el trigo granearado, rodajas de camote sancochado y ensalada de betarraga.

# 80 MATASCA DE CARNE

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**677 kcal**

Proteínas  
**29,5 g**

Hierro  
**6,1 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# MATASCA DE CARNE



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de carne de res picado
- 2 papas medianas
- ½ taza de arvejas frescas verdes
- ½ taza de frijoles frescos
- ½ taza de maíz mote
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de ají colorado molido.
- Sal yodada, comino, pimienta y perejil al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar el maíz mote y la arveja fresca.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ají colorado y el ajo molido; seguidamente, echar la carne picada, la pimienta, el comino, la sal yodada y revolverlos con el aderezo.
4. Adicionar a la preparación anterior agua, maíz mote, frijoles frescos, papa picada en cuadraditos y deja hervir por 40 minutos.
5. Servir la matasca de carne acompañado de arroz, arvejas frescas y perejil.

81

# OLLUQUITO CON CHARQUI

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
768 kcal

Proteínas  
47,0 g

Hierro  
7,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# OLLUQUITO CON CHARQUI



## Ingredientes

- ½ kg de olluco
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de charqui  
(Carne salada y seca)
- 1 cebolla mediana
- 3 papas medianas
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají panca molido,  
pimienta, comino, sal yodada y  
perejil al gusto.

## Preparación

1. Remojar el charqui el día anterior, cortar en tiras delgadas.
2. Hacer un aderezo con aceite, dorar la cebolla, el ajo, el ají panca, la pimienta, el comino y la sal yodada.
3. Luego incorporar el charqui y los ollucos cortados en juliana; seguir con la cocción, agregar el perejil picado. Verificar la sazón.
4. Servir acompañado de arroz graneado y rodajas de papas sancochadas.

# 82 PAPA RELLENA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
843 kcal

Proteínas  
24,5 g

Hierro  
5,1 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PAPA RELLENA

## Ingredientes

- ¾ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de carne molida
- 1 taza de arvejas frescas
- 2 cebollas medianas
- 1 huevo mediano
- 2 cucharadas de pasas
- 2 tomates medianos
- 1 limón mediano
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado molido, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar la papa, luego prensarla y sazonarla con sal.
2. Preparar un aderezo con ajos, ají colorado y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la carne molida, las arvejas, las pasas, un poco de agua y dejar cocinar. Agregar el huevo sancochado cortado en tiras delgadas; cocinar.
3. Enharinar las manos y tomar un poco de la masa de papa, extenderla y en el centro colocar una porción del aderezo. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite vegetal bien caliente.
4. Servir con arroz graneado y ensalada criolla (cebolla, tomate).



# 83 PIMIENTO RELLENO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**627 kcal**

Proteínas  
**29,9 g**

Hierro  
**5,1 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PIMIENTO RELLENO



## Ingredientes

- 4 pimientos medianos
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ½ taza de carne molida
- 4 trozos medianos de queso
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos medianos
- 3 cucharadas de maní tostado
- 2 papas medianas.
- ¼ taza de arveja fresca.
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, perejil, orégano, ajos molidos, ají colorado molido al gusto.

## Preparación

1. Lavar, sacar las semillas y cortar del pimiento la parte superior que servirá de tapa.
2. En una sartén con aceite vegetal, freír el ajo, el ají colorado y la cebolla cortada en cuadritos pequeños; agregar pimienta, orégano, sal yodada y dorar. Adicionar la carne molida, el queso picado, el maní y los huevos; mezclar bien y cocinar.
3. Rellenar los pimientos con la preparación anterior, agregar el perejil, tapar y colocarlos en una olla y cocinar a baño María.
4. Servir los pimientos rellenos acompañados de arroz graneado y papas doradas.

84

# QUINUA A LA JARDINERA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
747 kcal

Proteínas  
32,0 g

Hierro  
8,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# QUINUA A LA JARDINERA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- ½ taza de arveja fresca verde
- ¼ kg de carne molida
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajo molido, ají colorado, pimienta, sal yodada.

## Preparación

1. Lavar varias veces la quinua, luego sancocharla.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, pimienta, sal yodada, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos y ají colorado; agregar la carne molida y cocinar.
3. Enseguida, incorporar la quinua junto con las arvejas y la zanahoria cortada en cuadritos pequeños. Continuar con la cocción.
4. Servir la quinua a la jardinera con papas doradas.

85

# SALTADO DE VERDURAS CON CARNE

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
807 kcal

Proteínas  
39,1 g

Hierro  
7,0 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SALTADO DE VERDURAS CON CARNE

## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de carne
- 1 huevo
- ½ taza de vainitas
- ½ taza de coliflor
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediana
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento mediano
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de culantro molido
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, perejil al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar picar y freír las papas.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ají colorado, el ají amarillo, el culantro y el ajo molido; seguidamente, adiciona la carne picada, la pimienta, el comino y la sal yodada y revuelve con el aderezo.
4. Incorporar a la preparación anterior las verduras picadas (vainitas, coliflor, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento), continuar la cocción por tres a cinco minutos; arrebozar con huevo.
5. Servir el saltado de verduras con carne, papa frita, arroz graneado y perejil picado.





# RECETAS A BASE DE LECHE, HUEVO Y QUESO



# 86 AJIACO DE CAIGUA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**730 kcal**

Proteínas  
**26,8 g**

Hierro  
**4,0 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# AJIACO DE CAIGUA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 10 caiguas medianas
- 1 cebolla mediana
- 5 tajadas de queso
- 3 papas medianas
- 4 huevos
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos molidos, pimienta, sal yodada, comino, perejil picado y ají colorado al gusto.

## Preparación

1. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla cortada en cuadritos pequeños; adicionar pimienta, comino, ají colorado y dorar.
2. Luego agregar las papas y el queso, cortadas en cuadritos pequeños y dejar cocinar.
3. Incorporar las caiguas cortadas en tiras medianas y sal yodada; seguir con la cocción y agregar perejil.
4. Servir el ajiaco con arroz graneado y huevo sancochado.

# 87 AJIACO DE HABAS FRESCAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
806 kcal

Proteínas  
27,0 g

Hierro  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# AJIACO DE HABAS FRESCAS



## Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
- 1 taza de habas frescas
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de queso fresco
- 4 unidades de huevo
- ½ kilo de papa
- 3 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, huacatay al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Freír los huevos en aceite vegetal.
3. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, los ajos, el ají amarillo molido y la pimienta; agregue la papa picada en cuadraditos y las habas frescas previamente peladas; hierva el ajiaco de diez a quince minutos.
4. Una vez cocida la papa y las habas frescas, agregue la leche, el queso fresco, el huacatay, la sal yodada y dar un hervor.
5. Servir el ajiaco de habas frescas acompañado de arroz graneado y huevo frito.

# 88 ESCABECHE DE HUEVO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**687 kcal**

Proteínas  
**23,9 g**

Hierro  
**6,8 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE HUEVO



## Ingredientes

- 4 unidades de huevos
- ½ Kg Camote amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ¼ taza de frijol
- 1 ají amarillo mediano
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado molido, ajos molidos, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos, sal yodada y dejar dorar. Incorporar el aderezo a los frijoles, mezclar.
3. Sancochar los camotes, pelarlos y cortarlos en rodajas.
4. Sancochar los huevos diez minutos, después pelar y cortarlos por la mitad, colocar en una fuente.
5. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado, ajos, cebolla y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, adicionar el vinagre, la sal, el orégano y cocinar. Incorporar el aderezo a los huevos sancochados.
6. Servir los frijoles acompañados de huevos escabechados, camote y arroz graneado.

# 89 LOCRO DE ZAPALLO CON HUEVO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**834 kcal**

Proteínas  
**27,3 g**

Hierro  
**4,1 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# LOCRO DE ZAPALLO CON HUEVO

## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ¼ kg de habas frescas
- 4 rodajas de choclo
- 400 g de zapallo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 huevos
- ½ taza leche evaporada
- ¼ taza de queso fresco
- Sal yodada, pimienta y huacatay al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Freír los huevos en aceite vegetal.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, los ajos y el ají amarillo molido. Incorporar el zapallo, las papas picadas, las habas frescas peladas y los choclos cortados en rodajas.
4. Cocinar a fuego lento hasta que los alimentos estén cocidos; incorporar la leche, el queso, el huacatay y la sal yodada; mezclar todo y retirar del fuego.
5. Servir el locro de zapallo, acompañar con arroz graneado y huevo frito.



## BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas peruanas de composición de alimentos. Lima: INS; 2009.
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** La mejor compra. Lima: INS; 2008.
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guía para el diseño y elaboración de recetarios. Lima: INS; 2008.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de 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: INS; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado, alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
7. **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.
8. **Organización Mundial de la Salud.** Protein and aminoacid requirements in Human Nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002.
9. **Food and Agriculture Organization.** Human energy requirements. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: FAO; 2001.
10. **Food and Nutrition Board, Institute of Medicine.** Dietary reference intakes for energy, carbohydrates, fiber, fat, *fatty acids, cholesterol*, protein and amino acids. Washington, D.C.: The National Academics Press; 2005.
11. **Food and Agriculture Organization, World Health Organization.** Human Vitamin and Mineral Requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Thailand: FAO/WHO; 2002.
12. **Instituto Nacional de Salud.** Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en mujeres en edad fértil y niños entre 12 y 35 meses. Lima: ENCA; 2003.

**Este documento se terminó de imprimir  
en los talleres gráficos de Solvima Graf S.A.C.  
Jr. Emilio Althaus 406, Oficina 301 - Lince  
Telf: (511) 471-9149  
Diciembre, 2010**



**Lima, 2010**



**Instituto Nacional de Salud  
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú  
Teléfonos: (0511) 617-6200 - Fax (0511) 617-6244  
Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)**