



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

LAMBAYEQUE



2013



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

LAMBAYEQUE



Elaborado por:

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

2013

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi

Ministra

José Carlos Del Carmen Sara

Viceministro

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Cabezas Sánchez

Jefe Institucional

Marco Antonio Bartolo Marchena

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Óscar Samuel Aquino Vivanco

Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Director Ejecutivo

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

Ruiz Guillén, Axel Germán

La Mejor Receta Lambayeque / Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén; César Hugo Domínguez Curi; Antonio Castillo Carrera... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013.

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

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

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

Equipo técnico responsable

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

Silvia Carolina Corrales Ruiz

Evelyn Fátima Bonilla Terán

Yris Yolanda Esquerre Saavedra

Ministerio de Salud, Gerencia Regional de Salud

Lambayeque

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable

Lambayeque.

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-027-8

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-19146

1ra. edición (noviembre, 2013)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2013

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2013

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

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

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

ÍNDICE

I. Índice

II. Presentación

III. Metodología

PREPARACIONES

1. Tortilla de verduras con atún
2. Pescado con verduras mixtas y ensalada de pepinillo
3. Sudado de pescado con lentejitas
4. Saltadito de jurel
5. Saltado de pescado con vainitas
6. Guiso de pota
7. Saltado de corazón de pollo con ensalada rusa
8. Corazoncitos con garbanzos
9. Arroz con hígado de pollo
10. Hígado de pollo a la olla con pepinillo
11. Frito de hígado con garbanzos
12. Rodajas de rellena a la sartén con ensalada de tomate
13. Causa rellena de sangrecita
14. Pollo guisado con arvejas
15. Pollo mechado con lentejitas
16. Migadito de pollo con huevo
17. Caigua saltada con pollo
18. Pollo mechado con garbanzos
19. Arroz a la abuela
20. Carne guisada con puré de espinaca
21. Carne de res con rebozado de trigo
22. Arroz primavera con carne
23. Guiso de ollucos con carne seca
24. Estofado de gallina
25. Tortilla de espinaca con ensalada de tomate y palta

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta ¿qué cocinaré hoy? la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos recomendados por vecinas, amigas y vendedoras de mercados. Sin embargo en Lambayeque contamos con una variedad de alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo, los cuales no son incorporados en la alimentación diaria.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado conjuntamente con la Dirección Regional de Salud Lambayeque la Tecnología educativa “La Mejor Receta”, con la finalidad de orientar a la población sobre la selección y consumo de los alimentos económicos y nutritivos, elaborándose un Recetario nutritivo, económico y saludable de la Región Lambayeque el cual, incluye 25 recetas validadas a nivel local con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

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

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

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

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

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

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

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

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

1 TORTILLA DE VERDURAS CON ATÚN



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
814 kcal

Proteínas
28,7 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
87,8 ug

Zinc
2,4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TORTILLA DE VERDURAS CON ATÚN



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 kg de frijol chiclayo.
- 1 lata de atún en graded.
- 2 huevos.
- 1 pimiento.
- 1 tomate.
- 2 cebollas.
- 8 hojas de lechuga.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado.
- Sal yodada, orégano.

Preparación

1. Remojar y sancochar el frijol chiclayo.
2. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado, adicione el frijol chiclayo, hervir y adicionar orégano.
3. Limpiar, lavar, picar la cebolla, el tomate, el pimiento y la lechuga. Reservar.
4. Batir los huevos, mezclar con las verduras, el atún y la sal. Freír.
5. Servir la tortilla de verduras con atún acompañado de arroz graneado y frijol chiclayo.

2

PESCADO CON VERDURAS MIXTAS Y ENSALADA DE PEPINILLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
802 kcal

Proteínas
34,7 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
656,5 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO CON VERDURAS MIXTAS Y ENSALADA DE PEPINILLO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de pescado.
- ¼ kg de arveja seca.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- 1 pepinillo.
- 1 zanahoria.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar y sancochar las arvejas secas
2. Limpiar, lavar, cortar en trozos el pescado, sazonar con la sal y el jugo de limón.
3. Cortar la cebolla a la juliana, el tomate y la zanahoria en cuadraditos.
4. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y el tomate picado en tiras, adicionar las arvejas sancochadas, la zanahoria picada, el pescado sazonado, agregar sal y agua. Cocinar.
5. Preparar la ensalada fresca con el pepinillo en rodajas, el jugo de limón y sal al gusto.
6. Servir el pescado acompañado de arvejas, verduras mixtas, arroz graneado y ensalada fresca.

3 SUDADO DE PESCADO CON LENTEJITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
734 kcal

Proteínas
36,6 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
11,3 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SUDADO DE PESCADO CON LENTEJITAS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de pescado.
- ¼ kg de lentejas.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar las lentejas, eliminar el primer hervor y cocinar.
2. Limpiar, lavar, trozar el pescado y sazonar con la sal al gusto.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y el tomate cortados en juliana, agregar el pescado y dejar sudar. Agregar el agua en cantidad suficiente. Cocinar.
4. Servir el sudado de pescado con lentejitas acompañado de arroz graneado.

4 SALTADITO DE JUREL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
883 kcal

Proteínas
35,1 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
17,1 ug

Zinc
1,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADITO DE JUREL



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Culantro, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y freír las papas.
2. Limpiar, lavar el pescado, picar en tiras gruesas, sazonar con la sal y el ajo molido. Freír.
3. Luego freír en el aceite vegetal, la cebolla y tomate cortada en juliana, el ajo molido, añadir el tomate picado en juliana, la sal, las papas fritas, el pescado y el culantro picado. Mezclar.
4. Servir el saltadito de jurel acompañado de papas fritas y arroz graneado.

5 SALTADO DE PESCADO CON VAINITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
743 kcal

Proteínas
36,4 g

Hierro
4,4 mg

Retinol
625,8 ug

Zinc
2,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE PESCADO CON VAINITAS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- ½ kg de papa.
- 1 diente de ajo.
- 150 g de vainitas.
- 150 g de arveja fresca sin vaina.
- 1 pimiento.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 limón.
- Perejil, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la papa en cuadraditos.
2. Limpiar, lavar, picar y sancochar las vainitas, el pimiento en rectángulos pequeños y las arvejas. Reservar.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, añadir el pescado, agregar las verduras, la papa y revolver.
4. Servir el saltado de pescado con verduras acompañado de arroz graneado.

6 GUISO DE POTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
980 kcal

Proteínas
31,0 g

Hierro
3,1 mg

Retinol
76,9 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE POTA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de pota o calamar.
- ½ kg de yuca.
- 1 diente de ajo.
- 2 tomates.
- 1 pimiento.
- 2 cebollas.
- 1 palta.
- 1 limón.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, picar, sancochar y freír en cuadraditos la yuca. Reservar.
2. Lavar la pota, pasar por agua hirviendo, pelar, cortar en trozos pequeños, agregar sal y freír. Reservar.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el tomate y la cebolla picada en cuadraditos, el pimiento en tiras y sal al gusto. Mezclar con la yuca y pota frita.
4. Preparar la ensalada de palta con el jugo de limón y sal al gusto.
5. Servir el guiso de pota acompañado de arroz graneado y ensalada de palta.

7

SALTADO DE CORAZÓN DE POLLO CON ENSALADA RUSA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
814 kcal

Proteínas
31,3 g

Hierro
4,4 mg

Retinol
600,9 ug

Zinc
10,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE CORAZÓN DE POLLO CON ENSALADA RUSA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de corazón de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 betarraga.
- 1 zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- ½ cebolla.
- ½ tomate.
- 1 limón.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar las papas, la betarraga y la zanahoria. Picar en cuadraditos, sazonar con el jugo del limón y la sal. Reservar.
2. Limpiar, lavar, picar los corazones de pollo, sazonar con la sal.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el tomate y la cebolla picados en cuadraditos. Agregar los corazones sazonados, agua, sal y cocinar.
4. Servir el saltado de corazón de pollo con ensalada rusa acompañado de arroz graneado.

8 CORAZONCITOS CON GARBANZOS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
724 kcal

Proteínas
29,7 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
12,9 ug

Zinc
7,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CORAZONCITOS CON GARBANZOS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de corazón de pollo.
- ¼ kg de garbanzos.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate.
- 1 pepinillo.
- 1 limón.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior los garbanzos y sancochar.
2. Limpiar, lavar los corazones y sazonar con la sal.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, las mollejas sazonadas. Agregar los garbanzos sancochados, el agua en cantidad suficiente y cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con el pepinillo, el tomate, el jugo del limón y la sal al gusto.
5. Servir los corazoncitos con garbanzos acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

9 ARROZ CON HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
757 kcal

Proteínas
34,2 g

Hierro
13,9 mg

Retinol
8393,4 µg

Zinc
6,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ CON HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg de hígado de pollo.
- 1 puñado de arvejas frescas sin vaina.
- 1 zanahoria.
- 1 trozo pequeño de zapallo loche.
- 1 diente de ajo.
- 2 cebollas.
- 1 limón.
- 1 tomate.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- Culantro, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, licuar el culantro y el zapallo loche. Reservar.
2. Limpiar, lavar, picar los hígados de pollo, sazonar con la sal y dorar.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, una cebolla picada en cuadraditos, agregar los hígados dorados, el licuado anterior, el arroz, las zanahorias, las arvejas, el agua y cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con el tomate, la cebolla, el jugo del limón y la sal al gusto.
5. Servir el arroz con hígado de pollo acompañado con ensalada fresca.

10 HÍGADO DE POLLO A LA OLLA CON PEPINILLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
725 kcal

Proteínas
28,4 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
11,9 ug

Zinc
10,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO DE POLLO A LA OLLA CON PEPINILLO



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg de molleja de pollo.
- 1 diente de ajo.
- 1 pepinillo.
- 1 limón.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, picar las mollejas de pollo, sazonar con el ajo molido, el vinagre, el jugo del limón y la sal al gusto. Cocinar por una hora aproximadamente y dorar.
2. Cortar en rodajas el pepinillo, adicionar gotas de aceite vegetal y sal al gusto.
3. Servir las mollejas de pollo con ensalada de pepinillos y acompañado de arroz graneado.

11

FRITO DE HÍGADO CON GARBANZOS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
31,5 g

Hierro
10,6 mg

Retinol
3911,9 ug

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRITO DE HÍGADO CON GARBANZOS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de hígado de pollo.
- ¼ kg de garbanzos.
- 1 diente de ajo.
- 1 rama de cebolla china.
- 1 pimiento.
- 1 limón.
- ¼ kg de camote.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior los garbanzos, sancochar, aderezar con el jugo del limón y la sal al gusto.
2. Lavar y sancochar el camote.
3. Limpiar, lavar, picar el hígado en trozos y aderezar con el ajo molido y la sal. Freír.
4. Servir el frito de hígado acompañado de camote sancochado y decorar con pimiento y cebolla china.

12

RODAJAS DE RELLENA A LA SARTÉN CON ENSALADA DE TOMATE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
694 kcal

Proteínas
27,9 g

Hierro
23,1 mg

Retinol
649,9ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

RODAJAS DE RELLENA A LA SARTÉN CON ENSALADA DE TOMATE



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg de relleno.
- 1 zanahoria.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Granear el arroz con zanahoria picada en cuadraditos.
2. Lavar, cortar en rodajas el relleno, freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Preparar la ensalada fresca con la cebolla, el tomate, el jugo del limón y la sal al gusto.
4. Servir las rodajas de relleno frito acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

13 CAUSA RELLENA CON SANGRECITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
695 kcal

Proteínas
33,4 g

Hierro
36,9 mg

Retinol
61,6 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAUSA RELLENA CON SANGRECITA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ kg de sangrecita de pollo.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 1 rama de apio.
- 1 pimiento.
- 1 tomate.
- 1 pepinillo.
- 2 huevos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar las papas, prensar, sazonar con sal, el aceite vegetal y el jugo de limón.
2. Limpiar, lavar, sancochar y picar la sangrecita en cuadrados.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y el pimiento picado en cuadraditos, la sangrecita picada y la sal al gusto. Mezclar y cocinar.
4. Formar la causa con dos capas de papa y una de la mezcla.
5. Preparar la ensalada fresca con el tomate, el pepinillo, el apio, el jugo de limón y la sal al gusto.
6. Servir la causa rellena de sangrecita acompañada de arroz graneado, medio huevo sancochado y ensalada fresca.

14 POLLO GUISADO CON ARVEJITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
34,8 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
15,0 ug

Zinc
4,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO GUISADO CON ARVEJITAS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de pollo.
- ¼ kg de arveja verde seca.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de ají amarillo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 limón.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar las arvejas, eliminar el primer hervor, cocinar y aderezar.
2. Limpiar, lavar, trozar el pollo en cuatro presas, sazonar con los ajos molidos y la sal al gusto. Freír en el aceite vegetal
3. En otra olla, freír en el aceite vegetal el ají amarillo y adicionar el pollo frito, el vinagre, la cebolla cortada en tiras, cantidad de agua suficiente y la sal. Cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con las rodajas de tomate, el jugo del limón y la sal.
5. Servir el escabeche de pollo con arvejas acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

15 POLLO MECHADO CON LENTEJITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
826 kcal

Proteínas
36,1 g

Hierro
5,6 mg

Retinol
16,4 ug

Zinc
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO MECHADO CON LENTEJITAS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de pollo.
- ¼ kg de lenteja.
- 2 dientes de ajos.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar las lentejas, eliminar el primer hervor y cocinar.
2. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, las lentejas sancochadas, adicionar agua y la sal. Cocinar.
3. Limpiar, lavar, picar el pollo y sazonar con la sal.
4. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y el tomate picado en cuadraditos, el pollo sazonado, el agua y la sal al gusto. Cocinar.
5. Servir el pollo con lentejitas acompañado de arroz graneado.

16 MIGADITO DE POLLO CON HUEVO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
871 kcal

Proteínas
44,1 g

Hierro
6,3 mg

Retinol
13,1 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

MIGADITO DE POLLO CON HUEVO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de pollo.
- ½ kg de papa.
- 2 huevos.
- ½ taza de leche evaporada.
- 2 panes francés.
- ½ cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 puñado de frijól sarandaja.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Un puñado de frijól sarandaja
2. Remojar el pan con la leche. Reposar.
3. Limpiar, lavar, trozar el pollo en cuatro presas y sazonar con la sal.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y agregar el pan remojado.
5. Mezclar con el agua en cantidad suficiente, el pollo en trozos y el frijól sarandaja. Cocinar.
6. Servir el migadito de pollo con huevo sancochado acompañado de arroz graneado.

17

CAIGUA SALTADA CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
766 kcal

Proteínas
37,8 g

Hierro
5,2 mg

Retinol
27,8 ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAIGUA SALTADA CON POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pollo.
- ½ kg de papa.
- 4 caiguas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 pepinillo.
- 1 limón.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar pelar, picar y sancochar la papa
2. Limpiar, lavar, trozar el pollo y sazonar con la sal.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y el tomate picado en cuadraditos, el pollo sazonado y cocinar.
4. Agregar las caiguas cortadas en tiras gruesas, la papa y sal al gusto. Cocinar.
5. Servir la caigua saltada con pollo acompañado de arroz graneado y ensalada de pepinillo.

18 POLLO MECHADO CON GARBANZOS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
33,0 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
24,3 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO MECHADO CON GARBANZOS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de pollo.
- ¼ kg de garbanzos.
- 1 diente de ajo.
- 1 tomate.
- 1 limón.
- 1 cebolla.
- 1 pepinillo.
- 4 hojas de lechuga.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior los garbanzos y sancochar.
2. Limpiar, lavar el pollo, cortar en cuatro presas y agregar la sal.
3. Freír en el aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos con el ajo molido, el pollo y cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con el tomate, la lechuga, el pepinillo, el jugo del limón y la sal al gusto.
5. Servir el pollo mechado con garbanzos acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

19 ARROZ A LA ABUELA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
830 kcal

Proteínas
41,2 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
9,7 ug

Zinc
5,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ A LA ABUELA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg de pollo.
- 4 huevos.
- 1 diente de ajo.
- 1 puñado de arvejas frescas sin vaina.
- 2 cucharaditas de pasas.
- 4 aceitunas.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, cortar el pollo en cuadrados, sazonar con sal al gusto y dorar.
2. Freír en el aceite, el ajo molido, el ají colorado molido, el pollo, el arroz, las arvejas y cantidad suficiente de agua.
3. Una vez cocido el arroz, añadir las pasas, las aceitunas, el huevo sancochado picado en cuadrados. Mezclar y dar un hervor.
4. Servir el arroz a la abuela.

20

CARNE GUISADA CON PURÉ DE ESPINACA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
733 kcal

Proteínas
40,5 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
154,0 ug

Zinc
7,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CARNE GUISADA CON PURÉ DE ESPINACA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 tajada de queso fresco.
- ½ lata chica de leche evaporada.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- 8 hojas de espinaca.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar, prensar la papa y reservar.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, agregar la papa, la leche, el queso rallado, la espinaca licuada y cantidad de agua suficiente. Cocinar.
3. Limpiar, lavar, filetear la carne, sazonar con la sal, agua y cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con la cebolla, el tomate, el jugo del limón y la sal al gusto.
5. Servir la carne guisada con puré de espinaca acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

21

CARNE DE RES CON REBOZADO DE TRIGO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
672 kcal

Proteínas
36,6 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
0,0 ug

Zinc
6,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CARNE DE RES CON REBOZADO DE TRIGO



Ingredientes

- 1 taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ¾ taza de trigo.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, trozar la carne de res y sazonar con la sal.
2. Aparte limpiar, lavar, sancochar el trigo, eliminar el primer hervor y cocinar.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada, la carne sazonada y el agua en cantidad suficiente. Cocinar.
4. Agregar el trigo sancochado y sal al gusto. Mezclar y cocinar.
5. Servir la carne de res con rebozado de trigo acompañado de arroz graneado.

22

ARROZ PRIMAVERAL CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
694 kcal

Proteínas
36,6 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
46,9 ug

Zinc
7,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ PRIMAVERAL CON CARNE



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg de carne de res.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 $\frac{1}{2}$ cabezas de cebolla china.
- 1 rama de apio.
- 1 pimiento.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada, palillo.

Preparación

1. Limpiar, lavar y picar la carne sazonar con sal y dorar.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, una cebolla picada en cuadraditos. Agregar la carne, el arroz, el palillo, las zanahorias, las arvejas, el apio, el pimiento picado, la sal y el agua. Cocinar.
3. Para servir el arroz primavera con carne, agregue la cebolla china.

23

GUISO DE OLLUCOS CON CARNE SECA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
745 kcal

Proteínas
30,7 g

Hierro
5,5 mg

Retinol
37,1 ug

Zinc
1,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE OLLUCOS CON CARNE SECA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- 160 g de carne seca de res.
- ¾ kg de ollucos.
- 1 diente de ajo.
- 2 tomates.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar el día anterior y deshilar la carne seca de res.
2. Lavar, picar los ollucos en tiras delgadas y sancochar. Reservar.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos. Agregar la carne seca, el agua, cocinar. Añadir los ollucos sancochados, la sal al gusto y cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con el tomate, el jugo de limón y la sal al gusto.
5. Servir el guiso de ollucos con carne seca acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

24

ESTOFADO DE GALLINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
730 kcal

Proteínas
34,5 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
12,7 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESTOFADO DE GALLINA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¼ kg de gallina.
- ¼ kg de fríjol.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 4 hojas de lechuga.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar y remojar los frijoles el día anterior los frijoles. Sancochar.
2. Luego limpiar, lavar, cortar la gallina en presas y sazonar con la sal y el ajo molido.
3. Freír en el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, la gallina sazonada, el agua en cantidad suficiente y cocinar.
4. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el jugo del limón y la sal al gusto.
5. Servir el estofado de gallina acompañado de arroz graneado, los frijoles y ensalada fresca.

25

TORTILLA DE ESPINACA CON ENSALADA DE TOMATE Y PALTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
663 kcal

Proteínas
17,6 g

Hierro
3,3 mg

Retinol
108,2 μ g

Zinc
2,8mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TORTILLA DE ESPINACA CON ENSALADA DE TOMATE Y PALTA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- 4 huevos.
- 3 tomates.
- 2 cebollas.
- 1 limón.
- 1 taza de espinaca.
- 1 palta mediana.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

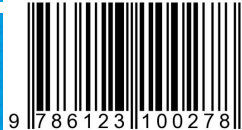
1. Limpiar, lavar, picar una cebolla, un tomate y la espinaca.
2. Batir los huevos, mezclar con las verduras y la sal al gusto. Freír en el aceite vegetal bien caliente.
3. Preparar la ensalada fresca con un tomate, una cebolla, la palta, el jugo del limón y la sal al gusto.
4. Servir la tortilla de espinaca con verduras mixtas acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

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

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

ISBN: 978-612-310-027-8



9 786123 110027 8



Lima, 2013



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