



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

CUSCO



2013



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

CUSCO



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



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 Cusco/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén; Antonio Castillo Carrera; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013.

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

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Castillo Carrera, Antonio
- II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- III. Domínguez Curi, César Hugo
- 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

Nancy Meza Quispe

María Nelly Ruiz Díaz

Hillary Baca Caballero

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud de Cusco
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable
Cusco

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-031-5

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú
Nº 2013-19144

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. Puré de tarwi con huevo
2. Tallarín con pollo al horno
3. Solterito de habas con pollo frito
4. Revuelto de moraya
5. Lisas uchú
6. Kapchi de habas con quinua
7. Matasquita de bofe a la cusqueña
8. Guiso de hígado de pollo con puré de tarwi
9. Saltado de riñón con frijoles
10. Saltado de riñón con papas fritas
11. Cau cau de panza
12. Saltado de lisas con carne de res
13. Ajiaco de olluco con carne de res
14. Carne frita con papa helada
15. Locro con sardina
16. Sardina saltada
17. Arroz rojo con anchoveta
18. Sudado de pescado a la cusqueña
19. Milanesa de pota
20. Ensalada de garbanzos con arroz
21. Guiso de habas secas
22. Frijoles con pollo frito
23. Fideos uchu
24. Saltado de pollo
25. Seco de pollo

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 Cusco 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 Cusco 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 Cusco 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 Cusco. 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.

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

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

³Instituto 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 PURÉ DE TARWI CON HUEVO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
733 kcal

Proteínas
26,5 g

Hierro
3,8 mg

Retinol
12,9 ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PURÉ DE TARWI CON HUEVO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de tarwi.
- ¼ kg de papa blanca.
- 4 huevos.
- 2 tajadas de queso fresco.
- ⅓ taza de leche evaporada.
- ½ cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 4 dientes de ajos.
- 2 betarragas.
- 1 limón.
- Huacatay y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Seleccionar, limpiar, lavar el tarwi y licuar con hojas de huacatay.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ajo molido, agregar agua hervida, las papas picadas en cuadraditos y cocinar.
3. Agregar el tarwi licuado a la cocción y terminar de cocinar.
4. Retirar el puré de tarwi del fuego y adicionar la leche y el queso picado.
5. Limpiar, lavar, sancochar y picar la betarraga en cuadrados medianos. Aderezar con el jugo del limón y la sal.
6. Servir el puré de tarwi acompañado de arroz graneado, huevo sancochado y ensalada de betarraga.

2 TALLARÍN CON POLLO AL HORNO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
1080 kcal

Proteínas
50,7 g

Hierro
11,2 mg

Retinol
37,2 ug

Zinc
5,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TALLARÍN CON POLLO AL HORNO



Ingredientes

- 400 g de fideos tallarín.
- 2 tajadas de queso fresco.
- ½ taza de leche fresca.
- 6 huevos.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 80 gr de aceitunas.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 2 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- ½ kg de pollo.
- 4 hojas de lechuga.
- Comino, pimienta, pan rallado y

Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín y cuatro huevos.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla y el tomate picados a la juliana (largas), el ajo molido y el ají colorado molido.
3. Barnizar la fuente con aceite vegetal. Colocar una capa de fideos sancochados, el encebollado, las rodajas de huevo y las aceitunas despepadas y picadas, cubrir con otra capa de tallarín.
4. Rociar la preparación anterior con leche, huevo batido a punto de nieve, espolvorear un poquito de pan rallado y llevar al horno.
5. Condimentar el pollo con ají colorado, sal, comino y pimienta y llevar al horno juntamente con el tallarín.
6. Servir caliente el tallarín con pollo al horno, acompañar con aceituna, huevo y lechuga.

3 SOLTERITO DE HABAS CON POLLO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
600 kcal

Proteínas
40,0 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
284,0 ug

Zinc
2,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SOLTERITO DE HABAS CON POLLO FRITO



Ingredientes

- ¼ kg de habas frescas.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 2 tajadas de queso fresco.
- 30 g de cochayuyo.
- ½ kg de papa.
- 2 choclos.
- ½ kg de pollo.
- 2 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 limón.
- Sal, comino, vinagre al gusto.

Preparación

1. Sancochar la papa, el choclo, las habas y la zanahoria, picar en larguitos.
2. Remojar el cochayuyo con agua caliente y lavar en un colador con abundante agua, luego pasarlo por agua hervida por un par de minutos, colar y dejar enfriar.
3. Aderezar el pollo con sal, comino, ajo molido y freír.
4. Picar la cebolla a la juliana, lavar y mezclar con las habas, la zanahoria, el cochayuyo y queso picado, se adereza con sal, limón y vinagre al gusto.
5. Servir el soltero acompañado con papa sancochada, choclo y pollo frito.

4 REVUELTO DE MORAYA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía:
814 kcal

Proteínas
20,9 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
38,6 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

REVUELTO DE MORAYA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de papa blanca.
- 100 g de papa moraya.
- ½ cebolla.
- 1 tajada de queso fresco.
- 4 huevos.
- ⅓ taza de leche evaporada.
- 4 dientes de ajos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 2 tomates.
- 1 limón.
- Perejil, culantro y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar la moraya picada y previamente remojada un día anterior.
2. Freír en el aceite caliente, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos, el tomate pelado y picado, agregar cantidad suficiente de agua y la moraya.
3. Pelar las papas, picar en cuadraditos y freír.
4. A la preparación anterior, agregar los huevos, retirar del fuego, adicionar el queso picado en cuadraditos, la leche, la papa frita, el perejil y culantro picado.
5. Preparar la ensalada fresca con los tomates, el jugo del limón y la sal al gusto.
6. Servir el revuelto de moraya con arroz graneado y ensalada fresca.

5 LISAS UCHU

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
711 kcal

Proteínas
21,3 g

Hierro
4,4 mg

Retinol
29,7 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

LISAS UCHU



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de papa blanca.
- ¼ kg de olluco.
- 1 puñado de arvejas frescas.
- 4 tajadas de queso fresco.
- 3 huevos.
- 1 taza de leche fresca.
- ½ cebolla.
- 4 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Huacatay, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Granear el arroz con las arvejas frescas.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, se añade agua en cantidad suficiente, los ollucos y las papas picadas en cuadrados, se deja cocinar.
3. Cuando ya esta cocido se agregan los huevos, la leche, el queso picado, el huacatay, la sal y se retira del fuego.
4. Servir las lisas uchu acompañado de arroz granearado.

6 KAPCHI DE HABAS CON QUINUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
675 kcal

Proteínas
28,9 g

Hierro
7,2 mg

Retinol
37,7 ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

KAPCHI DE HABAS CON QUINUA



Ingredientes

- 1 ½ tazas de quinua.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 taza de habas frescas.
- 2 tajadas de queso.
- 2 huevos.
- 1 taza de leche fresca.
- ½ cebolla.
- 1 tomate.
- 4 dientes de ajos.
- 1 taza de aceite vegetal.
- Huacatay, sal y oada al gusto.

Preparación

1. Lavar la quinua, secarla en una sartén y añadir aceite para freír, agregar dos tazas de agua y dejar cocer a fuego lento, cuando esté por cocer se agrega un cuarto de taza de agua con sal, para que la quinua reviente.
2. Para hacer el kapchi, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el tomate, la sal, agregar el agua en cantidad suficiente, las papas partidas en cuatro, las habas y cocinar.
3. Cuando esté cocido, agregar la leche, los huevos, el queso picado en cuadraditos y el huacatay. Dejar cocer unos minutos y retirar del fuego.
4. Servir el kapchi de habas acompañado de quinua graneada.

7 MATASQUITA DE BOFE A LA CUSQUEÑA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
664 kcal

Proteínas
28,3 g

Hierro
8,4 mg

Retinol
371,6 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

MATASQUITA DE BOFE A LA CUZQUEÑA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de bofe.
- ½ kg de papa.
- 1 puñado de arvejas frescas.
- 1 zanahoria.
- ½ cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 4 dientes de ajos.
- Culantro, perejil y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar el bofe, sancochar y cortar en cuadrados medianos.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido. Agregar el caldo del bofe, las papas y las zanahorias cortadas en cuadrados medianos, las arvejas y dejar cocinar.
3. Adicionar el bofe cocido, el culantro y el perejil picados.
4. Servir la matasquita de bofe a la cuzqueña acompañado de arroz graneado.

8 GUISO DE HÍGADO DE POLLO CON PURÉ DE TARWI

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
657 kcal

Proteínas
26,3 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
3865,0 ug

Zinc
4,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE HÍGADO DE POLLO CON PURÉ DE TARWI



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de tarwi.
- ¼ kg de hígado de pollo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 6 dientes de ajos.
- 1 limón.
- Orégano, huacatay.
- Vinagre, sillao, sal yodada.

Preparación

1. Limpiar y picar el hígado en trozos pequeños.
2. Sazonar los hígados con los ajos molidos, el vinagre, el sillao y la sal al gusto.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, el ajo molido y los hígados sazonados. Adicionar las gotas de limón, el orégano y dejar cocer añadiendo un poco de agua.
4. En otra olla, dorar en aceite vegetal la cebolla, el ajo molido, adicionar, el tarwi licuado con hojas de huacatay, el agua hervida en cantidad suficiente, la sal al gusto y cocinar.
5. Servir el guiso de hígado de pollo acompañado de puré de tarwi y arroz graneado.

9 SALTADO DE RIÑÓN CON FRIJOLES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
717 kcal

Proteínas
31,2 g

Hierro
9,8 mg

Retinol
199,3 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE RIÑÓN CON FRIJOLES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de riñón de res.
- ¼ kg de frijoles.
- 2 cebollas.
- 1 ½ tomates.
- 1 limón.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 6 dientes de ajos.
- Orégano, vinagre, comino, sillao y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior los frijoles con agua. Sancochar, eliminando el primer hervor y cocinar.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido. Agregar agua suficiente, los frijoles sancochados y la sal al gusto. Dejar cocer.
3. Limpiar y picar el riñón en trozos pequeños, sazonar con el ajo molido, el vinagre, el sillao, el orégano y sal.
4. Freír en aceite vegetal los riñones sazonados y agregar la mitad de una cebolla y el tomate en tiras, dejando que tome punto.
5. Preparar la ensalada de cebolla con el jugo del limón, medio tomate y sal al gusto.
6. Servir el entomatado de riñón de res acompañado de frijoles, arroz graneado y ensalada de cebolla.

10 SALTADO DE RIÑÓN CON PAPAS FRITAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
757 kcal

Proteínas
25,7 g

Hierro
8,9 mg

Retinol
294,1 ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE RIÑÓN CON PAPAS FRITAS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de riñón de res.
- ½ kg de papa blanca.
- 2 cebollas.
- 1 tomate.
- 4 dientes de ajos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Vinagre, comino, perejil y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, cortar en tiras delgadas el riñón, sazonar con el vinagre, el comino, el ajo molido, el sillao y la sal yodada, dejar macerar.
2. Freír en el aceite vegetal los riñones sazonados, adicionar la cebolla y tomate picado en gajos medianos, cocinar y mezclar con el perejil picado.
3. Pelar, picar y freír las papas en tiras.
4. Servir el saltado de riñón acompañado de papas fritas y el arroz graneado.

11 CAU CAU DE PANZA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
715 kcal

Proteínas
32,5 g

Hierro
3,2 mg

Retinol
394,5 ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAU CAU DE PANZA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de panza.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ cebolla.
- 2 cucharadas de ají amarillo.
- ½ zanahoria.
- 1 puñado de arveja fresca.
- 4 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Hierba buena, perejil, palillo, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, y sancochar la panza con un poco de agua. Picar la panza en cuadraditos y sazonar con el ajo molido y la sal.
2. Aderezar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo molido, el palillo y la panza, dejar dorar unos minutos, adicionar agua hervida en cantidad suficiente, la zanahoria cortada en cuadraditos medianos, las arvejas frescas, la papa picada en cuadraditos y dejar cocer. Cuando esté cocido adicionar la hierba buena y el perejil picado.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

12 **SALTADO DE LISAS CON CARNE DE RES**

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

Energía
868 kcal

Proteínas
38,0 g

Hierro
7,2 mg

Retinol
47,6 ug

Zinc
7,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE LISAS CON CARNE DE RES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de ají amarillo.
- ¼ kg de papa blanca.
- ¼ kg de olluco picado.
- 4 dientes de ajos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 2 trozos de brócoli.
- Vinagre, comino, perejil y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, cortar la carne en tiras y sazonar con los ajos molidos, el vinagre, el comino y la sal.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en tiras, el ají amarillo molido y la carne sazonada. Se deja cocer, luego se agrega el olluco picado en tiras, el brócoli, cantidad suficiente de agua hervida, sal al gusto y se deja cocinar.
3. Adicionar la papa frita y el perejil picado, mezclar.
4. Servir el saltado acompañado de arroz graneado.

13 AJIACO DE OLLUCO CON CARNE DE RES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
725 kcal

Proteínas
36,8 g

Hierro
6,8 mg

Retinol
12,4 ug

Zinc
7,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO DE OLLUCO CON CARNE DE RES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ¼ kg de papa blanca.
- ¼ kg de olluco.
- 4 dientes de ajos.
- ½ tomate.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Perejil, culantro, vinagre, comino, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar y picar el olluco a la juliana.
2. Limpiar, lavar, trozar en cuatro presas la carne y aderezar con el vinagre, el ajo molido y la sal.
3. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el comino y el tomate, agregar la carne, soasar.
4. Finalmente agregar el olluco y la papa partida en cuatro y se deja cocer, para retirar del fuego se agrega el perejil y culantro picados.
5. Servir el ajiaco acompañado de arroz graneado.

14 CARNE FRITA CON PAPA HELADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
754 kcal

Proteínas
30,4 g

Hierro
7,2 mg

Retinol
22,0 ug

Zinc
5,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CARNE FRITA CON PAPA HELADA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ½ kg de papa helada.
- 4 dientes de ajos.
- 1 tomate.
- 2 tajadas de queso fresco.
- 8 hojas de lechuga.
- 1 limón.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Comino, sillao, vinagre y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Pelar, lavar y sancochar las papas heladas, y cuando esté cocido agregar el queso rallado y terminar de cocer.
2. Lavar la carne, filetear y aderezar con el vinagre, el ajo molido, el comino, la sal y freír.
3. Preparar la ensalada fresca con el tomate, la lechuga, el jugo del limón y la sal al gusto.
4. Servir la carne, con las papas heladas, acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

15 LOCRO CON SARDINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
744 kcal

Proteínas
29,3 g

Hierro
3,6 mg

Retinol
11,9 ug

Zinc
3,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

LOCRO CON SARDINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 2 latas de sardinas en graded.
- ½ kg de papa blanca.
- 2 cebollas.
- 4 dientes de ajos.
- 1 tomate.
- 1 palta.
- 1 limón.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Perejil, culantro y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos y sal. Agregar cantidad suficiente de agua, las papas cortadas en cuadrados medianos. Cocinar.
2. Adicionar la sardina, el perejil y el culantro picados.
3. Preparar la ensalada fresca con el tomate, la cebolla, la palta, las gotas del limón y la sal.
4. Servir el locro acompañado con sardina en graded, arroz graneado y ensalada fresca.

16 SARDINA SALTADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
28,2 g

Hierro
3,2 mg

Retinol
15,9 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SARDINA SALTADA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- 2 latas de sardina en graded.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 4 dientes de ajos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 8 hojas de lechuga.
- 1 limón.
- Perejil, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y freír las papas.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla, el tomate picados en gajos medianos y la sal.
3. Añadir la sardina, las papas fritas y mezclar.
4. Servir la sardina saltada acompañada de arroz graneado y ensalada fresca.

17 ARROZ ROJO CON ANCHOVETA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
821 kcal

Proteínas
36,3 g

Hierro
6,3 mg

Retinol
688,9 µg

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ ROJO CON ANCHOVETA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg de anchoveta.
- 2 cucharadas de ají colorado molido.
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- 1 puñado de arvejas frescas.
- 1 zanahoria.
- 2 tomates.
- $\frac{1}{2}$ cebolla.
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de trigo.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- 4 dientes de ajos.
- 1 limón.

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal, la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, el ajo molido, los ajíes. Agregar las arvejas frescas, la zanahoria picada en cuadraditos y el arroz previamente tostado en aceite vegetal. Cocinar.
2. Limpiar, lavar las anchovetas, aderezar con sillao, vinagre, comin y sal. Enharinar y freír.
3. Preparar la zarza criolla con la cebolla, el tomate, el jugo del limón y la sal al gusto.
4. Servir el arroz rojo con anchoveta frita acompañado de la zarza criolla.

18 SUDADO DE PESCADO A LA CUSQUEÑA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
802 kcal

Proteínas
39,6 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
96,6 ug

Zinc
2,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SUDADO DE PESCADO A LA CUSQUEÑA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- ½ kg de pescado.
- 2 tomates.
- 2 cebollas.
- 8 hojas de lechuga.
- 1 limón.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 4 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Chicha de jora, culantro, comino, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, cortar en trozos, pelar y sancochar la yuca.
2. Limpiar, lavar, filetear el pescado, sazonar con el ajo molido, la chicha de jora, el comino y sal.
3. Freír en el aceite vegetal la cebolla, el tomate picado en gajos medianos, el ajo molido y el ají colorado molido.
4. Añadir el pescado sazonado, la chicha de jora y cocinar a fuego lento. Rociar el culantro picado.
5. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, el jugo del limón y la sal al gusto.
6. Servir el sudado de pescado acompañado de arroz graneado, yuca sancochada y ensalada fresca.

19 MILANESA DE POTA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
719 kcal

Proteínas
28,2 g

Hierro
1,3 mg

Retinol
10,0 ug

Zinc
3,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

MILANESA DE POTA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pota.
- 2 huevos.
- ½ taza de pan rallado.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 4 dientes de ajos.
- 1 limón.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar la pota, quitarle la piel y cortarla en cuadrados medianos. Sazonar con sal y el jugo de limón.
2. Empanar la pota con el pan rallado, el huevo batido y freír con el aceite vegetal caliente.
3. Preparar la ensalada de cebolla, tomate, jugo del limón y sal al gusto.
4. Servir la milanesa de pota acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

20 ENSALADA DE GARBANZOS CON ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
690 kcal

Proteínas
20,3 g

Hierro
6,9 mg

Retinol
166,1 ug

Zinc
3,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ENSALADA DE GARBANZOS CON ARROZ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de garbanzos.
- 1 ½ cebolla.
- 1 ½ tomate.
- 1 atado de espinaca.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 4 dientes de ajos.
- Vinagre y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior los garbanzos con agua. Sancochar, eliminar el primer hervor y cocinar.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y el tomate picados en tiras largas, los garbanzos sancochados con agua suficiente y sal. Cocinar y adicionar la espinaca picada en tiras y mezclar.
3. Colocar en una ensaladera el arroz graneado como base y añadir el guiso de garbanzos, aderezar con el vinagre y sal al gusto. Servir.

21 GUISO DE HABAS SECAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
714 kcal

Proteínas
25,2 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
566,8 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE HABAS SECAS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de habas secas.
- ¼ kg de papa.
- ½ cebolla.
- 1 zanahoria.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 4 dientes de ajos.
- Orégano, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior las habas. Sancochar, eliminar el primer hervor y cocinar.
2. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el comino, el ají amarillo molido, el orégano, la zanahoria cortada en juliana, las habas sancochadas, agua suficiente y sal. Cocinar.
3. Servir el guiso de habas secas acompañado de arroz graneado y papa sancochada.

22 FRIJOLES CON POLLO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
858 kcal

Proteínas
33,3 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
8,1 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES CON POLLO FRITO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de pollo.
- ¼ kg de frijoles.
- 1 tomate.
- 8 hojas de lechuga.
- ½ cebolla.
- 1 limón.
- 6 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Vinagre, comino, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados un día anterior. Eliminar el primer hervor y cocinar.
2. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla, el comino. Agregar los frijoles sancochados con agua suficiente y la sal, cocinar.
3. Limpiar, lavar, picar en cuatro presas el pollo, aderezar con el ajo molido, el vinagre, el comino y la sal. Freír.
4. Preparar la ensalada fresca con las rodajas de tomate, la lechuga, el jugo del limón y la sal al gusto.
5. Servir los frijoles con el pollo frito acompañado de arroz graneado y la ensalada fresca.

23 FIDEOS UCHU

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
29,5 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
317,2 ug

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FIDEOS UCHU



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de fideos codito.
- ¼ kg de pollo.
- 1 zanahoria.
- 1 puñado de arvejas.
- ½ cebolla.
- 1 tomate.
- ¼ kg de papa.
- 8 hojas de lechuga.
- 4 diente de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sillao, comino, culantro, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Dorar los fideos en el aceite vegetal.
2. Limpiar, lavar, picar el pollo en cuadraditos y aderezar con el comino, el ajo, el sillao, el vinagre y la sal al gusto.
3. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla, agregar el pollo y dejar cocer.
4. Agregar la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas, los fideos y la papa picada en cuadraditos, suficiente cantidad de agua y dejar cocer.
5. Lavar la lechuga y preparar la ensalada con tomate, limón y sal.
6. Servir los fideos uchu con arroz graneado y ensalada fresca.

24 POLLO SALTADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
783 kcal

Proteínas
36,6 g

Hierro
3,7 mg

Retinol
11,0 ug

Zinc
3,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO SALTADO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ kg de pollo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 4 dientes de ajos.
- ½ taza de aceite vegetal.
- Perejil, comino, sillao, vinagre, sal yodada.

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y freír las papas.
2. Limpiar, lavar, picar el pollo en trozos pequeños, sazonar con el ajo molido, el comino, el sillao, el vinagre y la sal.
3. Freír en el aceite vegetal, el pollo sazonado, agregar la cebolla y el tomate picado en gajos, agua en cantidad suficiente y cocinar. Añadir el perejil picado.
4. Servir el saltado de pollo acompañado de arroz graneado y ensalada fresca.

25 SECO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
726 kcal

Proteínas
38,2 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
524,4 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SECO DE POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de papa blanca.
- ½ kg de pollo.
- 1 puñado de arvejas.
- 1 zanahoria.
- 4 hojas de espinaca.
- ½ cebolla.
- 4 dientes de ajos.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Culantro, comino, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, deshojar la espinaca y el culantro, licuar y reservar.
2. Limpiar, lavar, trozar el pollo en cuatro presas y sazonar con la sal.
3. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el licuado de espinaca y culantro, el pollo sazonado y la sal.
4. Agregar las papas en trozos, la zanahoria en rodajas, las arvejas, el agua en cantidad suficiente. Cocinar.
5. Servir el seco de pollo acompañado de arroz graneado.

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: 978-612-310-031-5



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