



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta *Madre de Dios*



2016



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Elaborado por:

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

Madre De Dios



2016

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra

Ministra

Silvia Ester Pessah Eljay

Viceministra de Salud Pública

Carlos Luis Ricse Cataño

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio

Jefe institucional

Luis Rodríguez Benavides

Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Nelly Mercedes Zavaleta Pimentel

Directora General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director ejecutivo

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

La Mejor Receta Madre de Dios / Elaborado por César Hugo Domínguez Curi; Axel Germán Ruiz Guillén; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz y Antonio Castillo Carrera. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2016. 56 p.: il., 14.5 x 20.5 cm.

1. LIBROS DE COCINA 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ

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

Equipo técnico responsable

Asesoría y asistencia técnica – La Mejor Receta

César Hugo Domínguez Curi

DEPRYDAN/CENAN/INS

Coordinación técnica regional

Ricardo Marvin Villafuerte Perales

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. Dirección Regional de Madre de Dios

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

Elar Jesús Inga Vera

Encuesta de mercado

Juliana Manihuari Arirama

Elaboración y presentación de las preparaciones

Zenobia Meza Calderón

Jackeline Sihua Quispe

Fotografía

Jorge David Loayza Saire

Revisión del documento

Mirko Luis Lázaro Serrano

Lucio Pepe Huamán Espino

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Corrección de textos

Daniel Cárdenas Rojas

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016- 17875

1.a edición (diciembre 2016)

Tiraje: 2000 ejemplares

© Ministerio de Salud. 2016

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

Teléfono (511) 315-6600

Página Web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud. 2016

Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.

Teléfono (511) 748-1111

Correo electrónico: posmaster@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

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud.

ÍNDICE

I Índice

II Presentación

III Metodología para elaboración de recetas regionales

IV Preparaciones

1. Seco de pollo con yuquitas
2. Boquichico frito con tacacho
3. Saltado de riñón
4. Caigua rellena con chocho
5. Pollo en salsa de maní
6. Barquito de puré de yuca con chanfainita
7. Pescado arrebozado con yuca y arroz atamalado
8. Papalisa con carne y plátano
9. Puré de pituca con carne
10. Canoa de plátano relleno
11. Pollo arvejado con plátano sancochado
12. Arvejas guisadas con hígado
13. Pescado sudado en salsa de tarwi
14. Locro de zapallo montado
15. Fideos en salsa de tarwi y carne
16. Pallares con pescado frito
17. Pollo mechado con lenteja y plátano
18. Pescado al vapor con garbanzo
19. Ajiaco de quinua con pescado
20. Guiso de pollo a la naranja con habas y plátano
21. Relleno con frijol
22. Tallarín en salsa verde con carne
23. Estofado de pollo con plátano
24. Juane de quinua con arroz
25. Arroz chaufa con pescado

V Bibliografía

PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta, y pregunta a la familia, las vecinas, amigas y vendedoras de mercados **¿qué cocinaré hoy?**, la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos. Sin embargo, en Puerto Maldonado 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 Madre de Dios el recetario regional nutritivo, económico y saludable, el cual incluye 25 recetas con precios de alimentos recogidos en los mercados locales de Puerto Maldonado y validadas con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de pescados regionales (boquichico, paco, etc.), pollo, vísceras (riñón, bofe, etc.), res, menestras (frijol, pallares, lentejas, etc.), tubérculos y raíces (pituca, yuca, etc.), cereales (arroz, fideos, etc.) y plátano verde maduro entre otros que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

En este recetario encontrará preparaciones que contienen alimentos con alto contenido de hierro como: sangrecita, bofe, hígado, lo cual ayudará a prevenir la anemia, principalmente en niños, adolescentes y gestantes.

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 se ha tenido como marco referencial 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.

Etapas de la metodología

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permitió 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 realizó 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 residentes en la ciudad de Puerto Maldonado. Los aspectos considerados en la validación fueron la forma de preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta así como el 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; 2015

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

SECO DE POLLO CON YUQUITAS



APORTE NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía
735 kcal

Proteína
30,0 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
380,0 ug

Zinc
3,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

SECO DE POLLO CON YUQUITAS



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de arveja fresca
- ¼ taza de sachaculantro molido
- 1 cucharadita de ajo
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar y sancochar la yuca.
3. Sazonar las presas de pollo con comino, y sal yodada, en una olla dorar a fuego medio en aceite vegetal.
4. Aderezar la cebolla picada, el tomate, los ajos y el ají amarillo. Agregue el pollo, sachaculantro licuado, las arvejas, la zanahoria en rodajas, remueva y cocine.
5. Servir el seco de pollo acompañado con el arroz graneado y trozos de yuca sancochada.

2

BOQUICHICO FRITO CON TACACHO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
683 kcal

Proteína
31,0 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
87,9 ug

Zinc
1,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

BOQUICHICO FRITO CON TACACHO



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg pescado boquichico
- 4 plátanos verdes
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de trigo
- 1 cebolla
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 cocona
- 2 choclos
- $\frac{1}{2}$ kg de yuca sancochada
- Ají, sal yodada al gusto

Preparación

1. Limpiar, filetear, sazonar, apanar y freír en aceite vegetal el pescado.
2. Sancochar los plátanos, machacarlos, luego agregar el aderezo de ajo dorado en aceite vegetal, adicionar sal yodada y formar cuatro bolas de tacacho.
3. Preparar la ensalada de cebolla, cocona picada, jugo de limón, ají y sal yodada al gusto.
4. Servir el pescado frito acompañado de tacacho, ensalada de cocona con choclo y yuca sancochada.

3

SALTADO DE RIÑÓN

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
811 kcal

Proteína
30,0 g

Hierro
11,1 mg

Retinol
459,8 ug

Zinc
4,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

SALTADO DE RIÑÓN



Ingredientes

- ¼ kg de riñón de res
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ají amarillo
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ kg de plátano maduro
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- ½ kg de papa
- 2 dientes de ajo
- Vinagre, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar y freír las papas.
3. Limpiar los riñones, remojar en agua y sal yodada, retirar y cortar en tiras, sazonar con vinagre, ajos y comino.
4. Freír en aceite vegetal el ají amarillo molido y los riñones sazonados, adicionar la cebolla cortada en tiras y los tomates en gajos medianos, saltear.
5. Servir el saltado de riñón acompañado con arroz graneado, papa frita y plátano sancochado.

4

CAIGUA RELLENA CON CHOCHO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
770 kcal

Proteína
26,0 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
584,1 ug

Zinc
5,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CAIGUA RELLENA CON CHOCHO



Rinde 4
Raciones



Ingredientes

- ¼ kg de carne molida
- 1½ taza de arroz
- ¼ taza de tarhui o chocho
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ¼ kg arveja
- 1 zanahoria
- 4 caiguas
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de aceituna
- ½ kg de yuca
- 1 diente de ajo
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar las caiguas, cortar la parte superior y retirar las semillas.
3. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla, ajo, tomate picado en cuadraditos y la carne molida, agregar la zanahoria, arveja y sal yodada al gusto.
4. Rellenar las caiguas con el aderezo anterior y agregar aceitunas, tarwi o chocho y huevo sancochado picado. Tapar la caigua y agregar un poco de agua a la olla y hervir.
5. Servir la caigua rellena acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

5

POLLO EN SALSA DE MANÍ

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
763 kcal

Proteína
33,0 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
37,4 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

POLLO EN SALSA DE MANÍ



Ingredientes

- ½ kg. carne de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ají colorado
- ½ taza de maní
- 4 trozos de yuca
- 2 dientes de ajo
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sazonar el pollo con ajos y freír en aceite vegetal.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla en cuadritos, los ajos y el ají panca, colocar las presas de pollo previamente doradas. Agregar el maní molido, el agua, sal y dejar cocinar removiendo hasta que se forme una salsa.
4. Servir el pollo cubierto de salsa de maní acompañado de yuca sancochada.

6

BARQUITO DE PURÉ DE YUCA CON CHANFAINITA

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

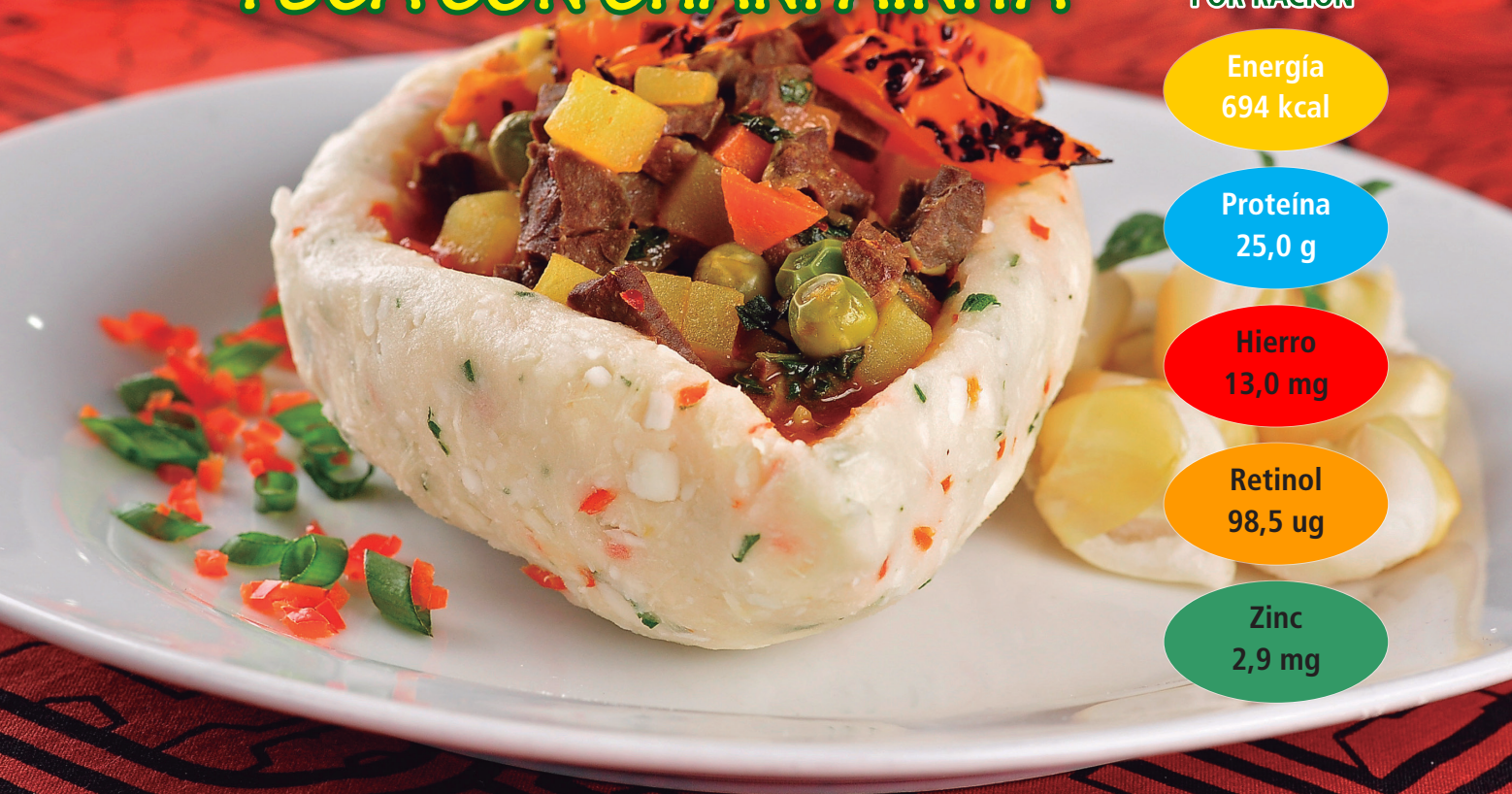
Energía
694 kcal

Proteína
25,0 g

Hierro
13,0 mg

Retinol
98,5 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

BARQUITO DE PURÉ DE YUCA CON CHANFAINITA



Ingredientes

- ½ kg bofe
- ½ kg de papas
- ½ kg de yuca
- ½ kg de maíz mote
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 limón
- Orégano, hierbabuena, perejil, y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar el mote.
2. En una olla cocinar el bofe con orégano, escurrirlo y picarlo en cuadraditos.
3. En otra olla, freír en aceite vegetal la cebolla, los ajos, el ají amarillo, el ají colorado y la sal yodada. Incorporar el bofe y freír durante unos minutos. Añadir el caldo junto con las papas y hierba buena; cocinar.
4. Sancochar las yucas, luego aplastarlas, agregarle limón, aceite, perejil y mezclar; darle forma de un barquito.
5. Servir la chanfainita junto con el mote en el barquito de yuca.

7

PESCADO ARREBOZADO CON YUCA Y ARROZ ATAMALADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
846 kcal

Proteína
29,0 g

Hierro
5,5 mg

Retinol
572,8 ug

Zinc
2,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

PESCADO ARREBOZADO CON YUCA Y ARROZ ATAMALADO



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ kg de pescado
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de yuca
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de trigo
- 1 zanahoria
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos
- 1 cocona
- Palillo y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar el pescado y filetear.
2. Condimentar el pescado con sal yodada y apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. En una olla a fuego medio, freír la cebolla y el ajo, agregar palillo e incorporar el agua, el arroz y la zanahoria picada, dejar cocinar.
4. Servir el pescado arrebozado acompañado de arroz atamalado, yuca sancochada y acompañarlo con ensalada de cocona.

8

PAPALISA CON CARNE Y PLÁTANO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
726 kcal

Proteína
37,0 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
66,4 ug

Zinc
6,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PAPALISA CON CARNE Y PLÁTANO



Rinde 4
Raciones



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg de papa lisa (olluco)
- ½ kg de carne de res
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 2 plátanos verdes
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Perejil y sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar los ollucos y picarlos a lo largo.
3. En una olla, freír en aceite vegetal el ajo, la cebolla picada, el ají colorado molido, la carne de res cortada en trozos, agregar sal yodada, echar los ollucos con un poco de agua y cocinar a fuego lento.
4. Antes de servir la preparación, espolvorear con perejil picado y acompañar con arroz y plátano sancochado.

9

PURÉ DE PITUCA CON CARNE



APORTE NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía
725 kcal

Proteína
37,0 g

Hierro
7,9 mg

Retinol
80,8 ug

Zinc
7,1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PURÉ DE PITUCA CON CARNE



Rinde 4
Raciones



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de carne de res
- ½ kg de pituca o uncucha
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ taza de leche evaporada
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 2 dientes de ajos
- 1 cocona
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar, pelar y prensar la pituca o uncucha.
3. Aderezar en aceite vegetal, el ají amarillo molido, la cebolla picada en cuadritos, agregar la pituca prensada, mezclar bien, adicionar sal yodada y leche evaporada. Luego añadir agua hervida hasta lograr la consistencia de puré.
4. En una sartén agregar la carne condimentada con ajos y sal yodada, freír.
5. Servir la carne acompañado de arroz con puré y decorar con cocona en cuadraditos.

10

CANOA DE PLÁTANO RELLENO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
845 kcal

Proteína
36,0 g

Hierro
6,8 mg

Retinol
104,0 ug

Zinc
7,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CANOA DE PLÁTANO RELLENO



Ingredientes

- ½ kg carne de res
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas
- 1 tomate mediano
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cocona
- 4 plátanos maduros
- Ajos y sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar arroz graneado.
2. Sancochar los plátanos y luego freírlos.
3. Cuando el plátano esté dorado, dar un corte a lo largo en forma de canoa.
4. Condimentar los trozos de carne con ajos, freírlos en aceite vegetal.
5. Rellenar los plátanos con la carne y acompañar con arroz graneado y ensalada de cocona.

11

POLLO ARVEJADO CON PLÁTANO SANCOCHADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
817 kcal

Proteína
29,0 g

Hierro
3,7 mg

Retinol
219,8 ug

Zinc
2,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

POLLO ARVEJADO CON PLÁTANO SANCOCHADO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg plátano maduro
- ½ taza arveja fresca
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar y trozar el pollo.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla en cuadritos, los ajos, el ají amarillo molido, el tomate picado y las presas de pollo. Agregar las arvejas, agua, sal yodada y cocinar.
4. Sancochar el plátano maduro en trozos sin pelarlos.
5. Servir el pollo arvejado con arroz graneado y el plátano sancochado.

12

ARVEJAS GUISADAS CON HÍGADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteína
34,0 g;

Hierro
6,7 mg

Retinol
5091,1 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

ARVEJAS GUISADAS CON HÍGADO



Ingredientes:

- ¼ kg hígado de res
- ¼ taza de arveja partida
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 ají amarillo
- 1 cucharadita de ajos,
- Sal yodada al gusto.

Preparación:

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar las arvejas partidas hasta que estén suaves, aderezar con cebolla y ajos.
3. En una sartén, freír en aceite vegetal el hígado cortado previamente sazonado con ajo y sal yodada. Agregar cebolla, tomate y ají amarillo cortados en tiras. Cocinar.
4. Acompañar las arvejas guisadas con hígado y arroz graneado.

13

PESCADO SUDADO EN SALSA DE TARWI

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
768 kcal

Proteína
30 g

Hierro
3,7 mg

Retinol
19,6 ug

Zinc
2,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PESCADO SUDADO EN SALSA DE TARWI



Rinde 4
Raciones



Ingredientes:

- ½ kg pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de tarwi
- ¼ taza de maní
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- ½ taza de queso fresco
- ¼ taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón
- Ajos, sachaculantro y sal yodada al gusto
- 1 plátano maduro

Preparación:

1. Limpiar, lavar y filetear el pescado.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el tomate, los ajos, el ají colorado molido y sal yodada. Adicionar el pescado y cocinar a fuego lento. Finalmente agregar sachaculantro y limón.
3. Lavar y pelar el tarwi, licuar junto con queso, maní, leche y sal yodada.
4. En un recipiente, aderezar en aceite vegetal, la cebolla y ajos picados en cuadraditos, luego añadir la crema de tarwi y dejar cocinar por diez minutos.
5. Servir el pescado sudado, bañado con la salsa de tarwi, acompañado de arroz y plátano.

14

LOCRO DE ZAPALLO MONTADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
895 kcal

Proteína
30 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
257,6 ug

Zinc
3,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

LOCRO DE ZAPALLO MONTADO



Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- 2 choclos
- 1 taza de habas
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 2 tazas de zapallo macre
- ½ kg papa
- 1 taza queso fresco
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- Huacatay, palillo y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Preparar el arroz graneado.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos, el ají amarillo molido y palillo, agregar la papa, el zapallo, las habas y los choclos; cocinar hasta que los ingredientes estén cocidos. Finalmente, agregar el huacatay.
3. Freír los huevos en aceite vegetal.
4. Servir el locro de zapallo con huevo frito y trozos de queso fresco, Acompañar con arroz.

15

FIDEO EN SALSA DE TARWI Y CARNE

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
734 kcal

Proteína
42,0 g

Hierro
11,5 mg

Retinol
20,4 ug

Zinc
7,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

FIDEO EN SALSA DE TARWI Y CARNE



Rinde 4
Raciones



Ingredientes:

- ½ kg de fideo
- ½ kg de carne de res
- ¼ taza de tarwi o chocho
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Laurel
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar los fideos.
2. Dorar en aceite vegetal, cebolla picada en cuadraditos, ajos, carne picada y sal yodada.
3. En otra olla dorar en aceite vegetal cebolla picada en cuadradito y ajos molidos, adicionar tarwi licuado, hojas de laurel y sal yodada al gusto. Una vez cocido, agregar la leche.
4. Servir los fideos en salsa de tarwi y guiso de carne.

16

PALLARES CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
854 kcal

Proteína
32,0 g

Hierro
6,3 mg

Retinol
21,5 ug

Zinc
3,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PALLARES CON PESCADO FRITO



Rinde 4
Raciones



Ingredientes:

- 1½ taza de arroz
- ¼ kg de pallares
- ¼ kg de pescado
- ¼ taza de harina de trigo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla
- ½ taza de leche evaporada
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y filetear el pescado.
2. Condimentar el pescado con sal yodada, apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Lavar y remojar la noche anterior los pallares.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, agregar sal yodada, luego, echar los pallares y cocinar. Finalmente, agregar la leche y remover.
5. Servir los pallares con arroz y pescado frito.

17

POLLO MECHADO CON LENTEJA Y PLÁTANO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
882 kcal

Proteína
38,0 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
42,7 ug

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

POLLO MECHADO CON LENTEJA Y PLÁTANO



Rinde 4
Raciones



Ingredientes:

- ¼ kg de pollo
- 1 ½ taza arroz
- 3 unidades de plátano bellaco
- 1 taza de lentejas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Limpiar, lavar y sancochar las lentejas.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, adiciona las lentejas, condimentar con sal yodada y dejar hervir.
3. Lavar y trozar el pollo; sazonar con sal yodada.
4. Dorar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, agregar el pollo sazonado y un poco de agua para cocinar.
5. Servir el pollo mechado acompañado de lentejas, arroz, plátano sancochado y si desea una rodaja de palta.

18

PESCADO AL VAPOR CON GARBANZO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
754 kcal

Proteína
30,0 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
65,5 ug

Zinc
3,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

PESCADO AL VAPOR CON GARBANZO



Ingredientes:

- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de garbanzos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 atado de culantro
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 2 dientes de ajos picaditos
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar los garbanzos previamente remojados un día anterior.
2. Freír la cebolla picada en cuadraditos, incorporar el ajo molido, tomate en cuadraditos, el ají amarillo y culantro molido. Luego agregar los garbanzos y cocinar.
3. Lavar, filetear, sazonar y cocinar al vapor el pescado con un poco de agua.
4. Servir el pescado al vapor con garbanzos y arroz graneado.

19

AJIACO DE QUINUA CON PESCADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
682 kcal

Proteína
24,0 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
95,8 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

AJIACO DE QUINUA CON PESCADO



Ingredientes:

- ½ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de arveja fresca
- ½ taza de quinoa
- ⅛ kg de yuca
- ¼ taza de ají amarillo molido
- ¼ taza de ají colorado molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajos
- Huacatay y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar pelar y sancochar la yuca.
3. Lavar y sancochar la quinoa.
4. Dorar en aceite vegetal cebolla picada en cuadraditos, ajos, ají colorado, ají amarillo molido. Agregar la quinoa cocida, sal yodada, arveja fresca y huacatay. Hervir.
5. Lavar, filetear y sazonar el pescado con pimienta y sal yodada, hervir.
6. Sancochar el tomate, agregar el pescado sazonado y agua. Cocinar.
7. Servir el pescado acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

20

GUISO DE POLLO A LA NARANJA CON HABAS Y PLÁTANO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
682 kcal

Proteína
24,0 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
95,8 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

GUISO DE POLLO A LA NARANJA CON HABAS Y PLÁTANO



Ingredientes:

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de habas
- ¼ taza de maicena
- ½ kg de naranja
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- ½ plátano maduro
- 2 dientes de ajos
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, picar el pollo y sazonarlo con sal yodada.
3. En aceite vegetal aderezar la cebolla picada en cuadraditos, y cuando esté transparente añadir el pollo y las habas, dejar cocinar. Finalmente, agregar la maicena disuelta en agua, el jugo de naranja y dar un hervor.
4. Servir el guiso de pollo con arroz graneado y plátano maduro.

21

RELLENO CON FRIJOL

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteína
30,0 g

Hierro
15,8 mg

Retinol
45,4 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

RELLENO CON FRIJOL



Ingredientes:

- 1 y ½ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- ¼ kg de relleno
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar los frijoles previamente remojados un día anterior.
3. Freír en aceite vegetal los ajos, la cebolla, el tomate y ají colorado. Agrega los frijoles sancochados y sal al gusto; dejar cocinar.
4. Lavar, cortar en rodajas y freír el relleno.
5. Servir el relleno con frijol acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

22

TALLARÍN EN SALSA VERDE CON CARNE

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
850 kcal

Proteína
45,0 g

Hierro
13,6 mg

Retinol
139,4 ug

Zinc
7,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

TALLARÍN EN SALSA VERDE CON CARNE



Ingredientes:

- ½ kg carne de res
- ½ kg de fideo tallarín
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de leche evaporada
- 2 dientes ajo
- ½ atado de albahaca
- ½ atado de espinaca
- ¼ de taza queso fresco
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 plátano maduro
- Laurel y sal yodada

Preparación:

1. Sancocha los fideos con un chorrito de aceite y sal yodada. Escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y cortar en trozos la carne, aderezar en aceite vegetal con el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos y sal yodada. hervir.
3. Para preparar la salsa verde, dorar en aceite vegetal, cebolla picada en cuadraditos, ajos; luego adicionar albahaca y espinaca previamente pasadas por agua caliente; añadir queso, leche y licuar.
4. Servir los fideos en salsa verde acompañado de carne y plátano sancochado.

23

ESTOFADO DE POLLO CON PLÁTANO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
762 kcal

Proteína
38,0 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
376,5 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

ESTOFADO DE POLLO CON PLÁTANO



Rinde 4
Raciones



Ingredientes:

- ½ kg de pollo
- 1 ½ tazas de arroz
- 3 plátanos maduros
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- ¼ taza arveja fresca
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- Perejil, sal yodada al gusto

Preparación:

1. Preparar el arroz graneado.
2. En aceite vegetal aderezar la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el tomate, cuando esté transparente añadir el pollo trozado, la zanahoria y arvejas frescas. Dejar cocer a fuego lento y finalmente agregar perejil.
3. Servir el estofado de pollo con arroz graneado y plátano maduro sancochado en rodajas.

24

JUANE DE QUINUA CON ARROZ

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
826 kcal

Proteína
38,0 g

Hierro
6,7 mg

Retinol
40,9 ug

Zinc
4,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

JUANE DE QUINUA CON ARROZ



Ingredientes:

- 1 ½ tazas de arroz
- ½ taza de quinua
- ½ kg carne de pollo
- ½ taza de aceitunas
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de ají dulce
- 2 cebollas
- 2 huevos medianos
- 1 cocona
- Palillo y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar la quinua.
2. Aderezar en aceite vegetal, ajo molido, palillo, cebolla picada en cuadraditos, ají dulce, pollo en trozos y sal yodada al gusto. Reservar.
3. En el aderezo del pollo agregar el arroz, sachaculantro molido, más agua y dejar granear.
4. Extender una hoja de bijao, colocar el arroz, el pollo, adornando con huevo sancochado y aceituna. Amarrar en forma de puño y ponerlo a cocinar con agua por aprox. 30 min. Servir con ensalada de cocona.

25

ARROZ CHAUFA CON PESCADO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteína
29,0 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
13,1 ug

Zinc
2,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

ARROZ CHAUFA CON PESCADO



Ingredientes:

- ½ kg pescado
- 1 ¾ tazas de arroz
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ taza cebolla china
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 ají dulces
- 1 diente de ajo
- 1 plátano maduro
- 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. Cocinar el arroz.
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 cuadrillos pequeños, ají dulce, el pescado, huevo y arroz previamente cocido; sazonar con sillao y mezclar todo uniformemente.
5. Servir el arroz chaufa con pescado y plátano maduro.

BIBLIOGRAFÍA

1. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Recetario la pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
5. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima; 2005.
6. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
8. Organización Mundial de la salud. Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002.

Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de **SINCO INDUSTRIA GRÁFICA EIRL**
Jr. Huaraz 449 Breña - Lima - Perú / sincoindustriagrafica@gmail.com
Telf: 996471016
Diciembre, 2016



Lima, 2016



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