

**RECETARIO**

# EL PESCADO

**Alimento nacional y saludable**

Otras formas de comer el pescado

MINISTERIO DE SALUD  
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

## **MINISTERIO DE SALUD**

Dr. Marino Costa Bauer  
Ministro

Dr. Alejandro Aguinaga Recuento  
Vice-Ministro

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

Dr. Carlos Carrillo Parodi  
Jefe

## **CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Dra. Nelly Baiocchi Ureta  
Directora General

© Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
Tizón y Bueno 276 - Jesús María  
Telef. 463-9588 - 461-5371 - 261-1131  
Fax: 463-9617  
Lima, Perú, 1997

© Derechos Reservados  
Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
CENAN

**EL PESCADO**  
**ALIMENTO NACIONAL Y SALUDABLE**  
Otras formas de comer el pescado

# *PRESENTACIÓN*

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición tiene el agrado de presentar su reciente publicación EL PESCADO ALIMENTO NACIONAL Y SALUDABLE: OTRAS FORMAS DE PREPARARLO, con la finalidad de motivar su consumo en los hogares peruanos.

El pescado es un alimento con un gran valor nutritivo, de bajo costo y de fácil disponibilidad. A estos beneficios debemos también considerar su fácil preparación y las múltiples posibilidades de presentarlo para el consumo familiar.

Es nuestro deseo que este recetario sea de provecho y utilidad, pues así estaremos contribuyendo a mejorar la alimentación, la salud y el desarrollo de los pueblos.

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición  
del Instituto Nacional de Salud

Lima, setiembre de 1997

# ***POR QUÉ DEBEMOS CONSUMIR PESCADO***

## ***Bondades del pescado***

1. Tiene alto poder alimenticio
4. Rápida cocción
2. Es saludable
5. Existe gran variedad en el litoral y
3. Fácil digestión
6. Tiene un bajo costo

***Variedades más conocidas: bonito, jurel, cabrilla, merluza, pejerrey y toyo.***

- Tiene proteínas de alta calidad y de fácil digestión.
- Tiene poca grasa; pero de buena calidad, y su consumo lleva a niveles de colesterol más bajos y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares (del corazón).
- Es rico en vitaminas y minerales como el hierro, especialmente la carne oscura.

# ***APRENDAMOS A:***

## ***COMPRAR PESCADO***

### **Fresco:**

- Debe tener olor a mar
- La carne debe ser blanca o ligeramente rosada, firme, elástica y resistente a la presión de los dedos
- La cola debe ser firme y los ojos brillantes y saltones
- La piel brillante y húmeda, no grasosa, con escamas bien adheridas
- El vientre no debe estar abultado

### **Enlatado:**

- Escoger una marca conocida (recomendada por la familia o amigos)
- Observar que la etiqueta sea auténtica, ver la fecha de vencimiento y el registro sanitario
- Tener cuidado de que la lata no esté abollada, hinchada, oxidada o con filtraciones

### **Seco - salado**

- Debe tener olor a mar
- Superficie debe tener color uniforme, sin manchas rojas o amarillas de color óxido
- La consistencia debe ser firme
- El pescado seco - salado tiene una duración de un año

# ***APRENDAMOS A:***

## ***CONSUMIRLO***

### **RECOMENDACIONES:**

- El pescado requiere poco tiempo para su cocción: su tejido se ablanda rápidamente y el cocinarlo en exceso hace que pierda su forma, se vuelve seco y sin sabor.
- Es importante consumirlo fresco o mantenerlo en refrigeración hasta por dos días. De no consumirse en ese tiempo, debe congelarse.
- Otras formas de conservar y consumir el pescado son ahumado, seco - salado y enlatado.
- En el caso del pescado seco - salado, póngalo en remojo la noche anterior, enjuáguelo bien y prepárelo como pescado fresco.

# ***NUEVAS RECETAS DE PESCADO***

Cada receta equivale a un almuerzo que nos proporciona cerca de la mitad de calorías y proteínas que necesita un miembro de la familia durante el día.

- Ají con pescado
- Bolitas de pescado
- Caiguas rellenas con pescado
- Cau cau de pescado
- Coliflor saltada con pescado
- Croquetas de pescado con espinaca y papa
- Chicharrones de pescado con cancha
- Escabeche de pescado
- Estofado de pescado
- Hamburguesas de pescado
- Pachamanca de pescado a la olla
- Papa rellena
- Polenta en salsa de pescado
- Seco de pescado
- Tallarines con pescado
- Yuca rellena con pescado

Además ofrecemos tres recetas de entradas y tres de sopas en base a pescado, las mismas que deben ser acompañadas por otros alimentos durante el almuerzo.

- Aguadito de pescado
- Chupe de pescado
- Sopa de pescado
- Anticucho de pescado
- Causa rellena con atún
- Cebiche de pejerrey

**¡BUEN PROVECHO!**

# **AJI CON PESCADO**

**EL PESCADO  
ES FRESCO  
CUANDO TIENE  
OLOR A MAR,  
CARNE FIRME,  
AGALLAS ROJAS  
Y OJOS  
BRILLANTES**



# AJI DE PESCADO

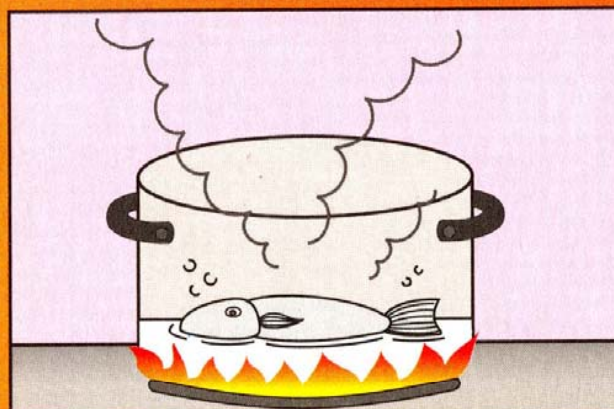
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

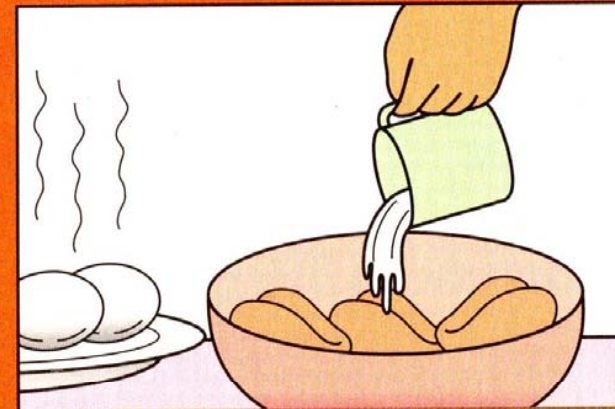
- Pescado (merluza, bonito, jurel u otro) 1 unidad pequeña (1kg.)
- Leche en polvo 1/2 bolsa
- Pan frío 3 unidades
- Aceite 3/4 taza
- Cebolla de cabeza, picada 2 unidades
- Ajo molido 1 cucharadita
- Palillo al gusto
- Papa blanca 8 unidades grandes
- Aceitunas 6 unidades
- Huevos 2 unidades
- Sal yodada, pimienta al gusto
- Dos tazas de agua para disolver la leche
- 3 cucharaditas de ají amarillo
- 6 hojas de lechuga
- 4 ramitas de perejil
- Arroz 3 ½ tazas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

Energía : 1100  
Proteína: 44.0  
Costo/Ración: s/1.50



**1** Lavar el pescado, quitar las vísceras y cocinarlo en poca agua o asarlo; separar la carne del pescado eliminando las espinas y partes no comestibles.



**2** Remojar con leche el pan cortado en trozos. Sancochar las papas y los huevos, pelarlos y cortarlos en rodajas.



**3** Hacer un aderezo con aceite, cebolla en cuadritos, ajos y palillo. Añadir al aderezo el pescado desmenuzado y el pan remojado y licuado; sazonar con sal y pimienta cocinando por 10 minutos. Remover y controlar la sazón.



**4** Servir el aji de pescado sobre rodajas de papas sancochadas adornando con aceitunas, huevo duro perejil y lechuga.

# **BOLITAS** *DE PESCADO*

LA CARNE OSCURA  
DEL PESCADO  
NO DEBE  
ELIMINARSE,  
ES SABROSA  
Y TIENE  
MUCHO HIERRO  
QUE AYUDA  
A PREVENIR  
LA ANEMIA  
DE NIÑOS  
Y MUJERES



# BOLITAS DE PESCADO

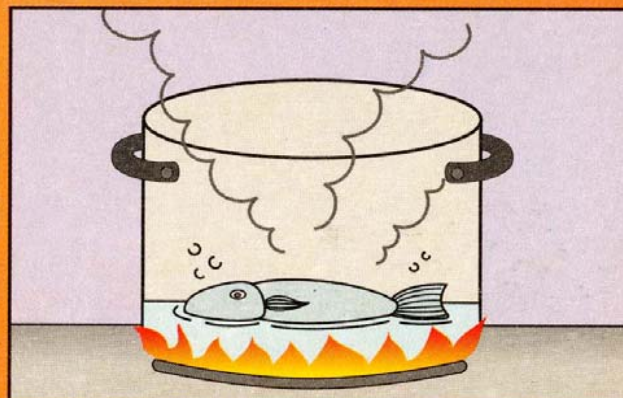
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado (bonito, jurel, merluza, toyo u otro) 1 kg.
- Huevos 2 unidades
- Pan frío 3 unidades
- Cebolla picada 2 unidades medianas
- Perejil 6 ramitas
- Harina de trigo  $\frac{3}{4}$  taza
- Aceite 1 taza
- Sal yodada y pimienta al gusto
- Ajo molido 2  $\frac{1}{2}$  cucharadas
- Tomate 3 unidades pequeñas
- Lechuga 6 hojas
- Limón 2 unidades
- Arroz 3  $\frac{1}{2}$  tazas bien llenas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

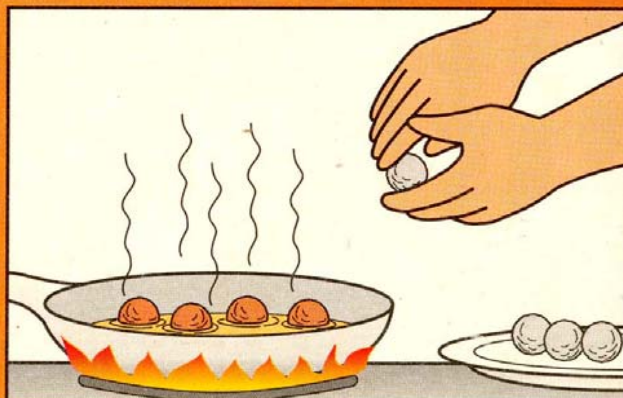
Energía : 983  
Proteína: 30.5  
Costo/Ración: s/1.22



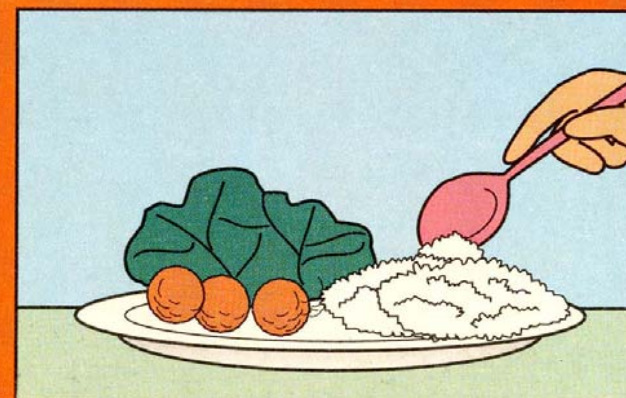
**1** Lavar bien el pescado, quitarle las vísceras, cocinarlo en poca agua con sal durante 10 min. y desmenuzarlo, cuidando eliminar las espinas y otras partes no comestibles.



**2** Remojar el pan en caldo de pescado o agua, escurrirlo y desmenuzarlo.



**3** Unir el pescado con el pan, cebolla, ajos, perejil picados, huevo y condimentar al gusto con sal y pimienta. Formar 18 bolitas pequeñas, pasarlas por harina y freirlos durante 10 minutos.



**4** Servir 3 bolitas en cada plato acompañadas de arroz o puré y ensalada de tomate y lechuga.

# CAIGUAS RELLENAS *CON PESCADO*

EL PESCADO  
ES TAN BUENO  
Y ALIMENTICIO  
COMO LA CARNE  
DE RES  
Y EL POLLO.  
ADEMÁS  
ES MÁS BARATO



# CAIGUAS RELLENAS CON PESCADO

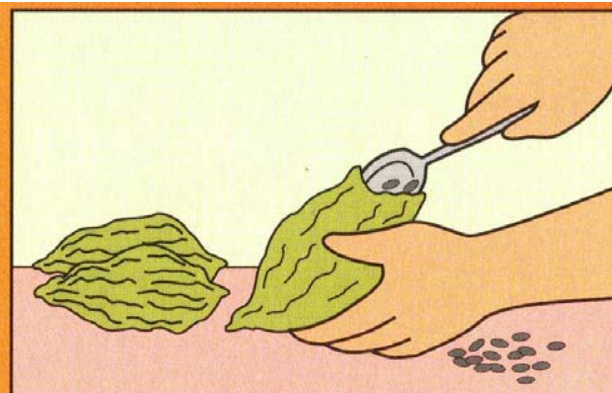
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado (bonito, jurel, merluza u otro (3/4 kg.)
- Caiguas 6 unidades
- Aceite ¾ taza
- Cebolla picada 2 unidades
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Perejil 6 ramitas
- Pan remojado 3 unidades
- Huevos 2 unidades
- Sal yodada, pimienta Orégano al gusto
- Papa blanca 7 unidades grandes
- Ají colorado molido 3 cucharadas
- Arroz 3 ½ tazas bien llena

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

Energía : 1007  
Proteína: 35.3  
Costo/Ración: s/1.32



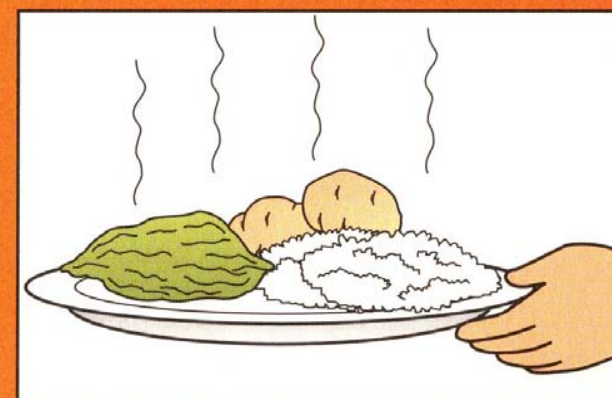
**1** Lavar el pescado, quitarle las vísceras y filetearlo teniendo cuidado de retirar las espinas. Hacer una abertura a las caiguas (lavadas) y sacar las pepas.



**2** Aderezar, cebolla, ají colorado, ajos, y perejil, con sal, pimienta y orégano, separar la mitad del aderezo, agregar el pescado en trozos y cocinar 5 min. Agregar al pan remojado y los huevos batidos. Rellenar las caiguas.



**3** Aparte, en una sartén u olla chata, colocar la otra mitad del aderezo y agregar 1/2 taza de agua. Colocar las caiguas rellenas y cocinarlas por aproximadamente 12 minutos.



**4** Servir caliente acompañado de arroz blanco y papa sancochada .

# **CAU CAU** *DE PESCADO*

LA CARNE  
DE PESCADO  
ES SALUDABLE,  
ALIMENTICIA,  
SUAVE Y DE FÁCIL  
DIGESTIÓN.  
LOS NIÑOS,  
ENFERMOS  
Y ANCIANOS  
PUEDEN  
CONSUMIRLA



# CAU CAU DE PESCADO

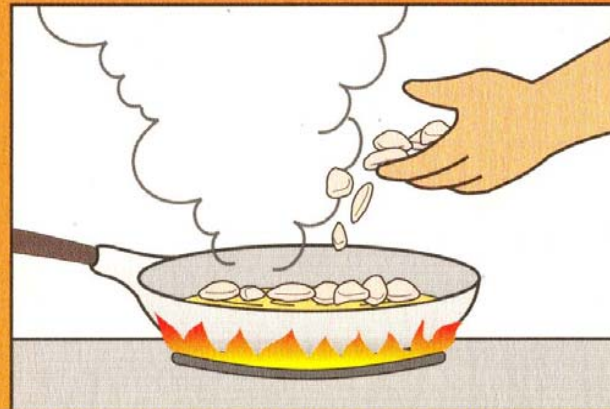
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

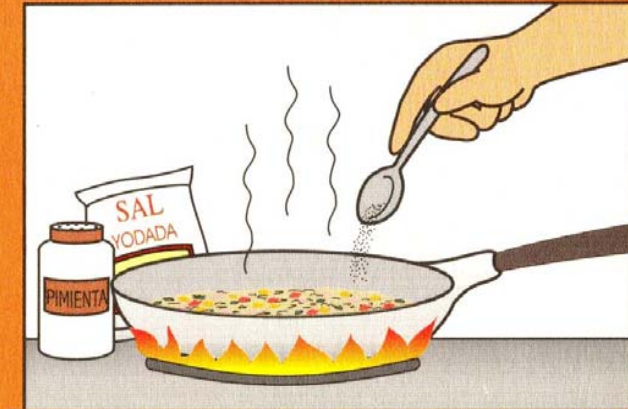
- Pescado (bonito, jurel, toyo u otro) 1 kg.
- Harina de trigo ½ taza
- Papa blanca 8 unidades grandes
- Cebolla de cabeza, picada, 2 unidades medianas
- Arvejas verdes sin vaina, frescas ¾ taza
- Ají verde molido 2 unidades
- Ajo molido 2 ½ cucharadas
- Hierba buena 2 ramitas
- Culantro o perejil 6 ramitas
- Aceite 1 taza
- Sal yodada, pimienta y palillo al gusto
- Arroz 3 ½ tazas bien llenas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

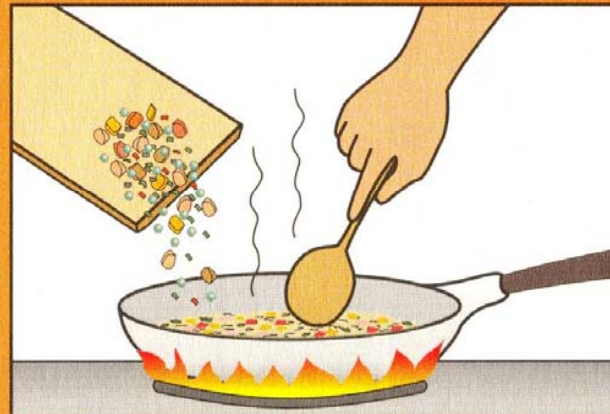
Energía : 1074  
Proteína: 40.4  
Costo/Ración: s/1.28



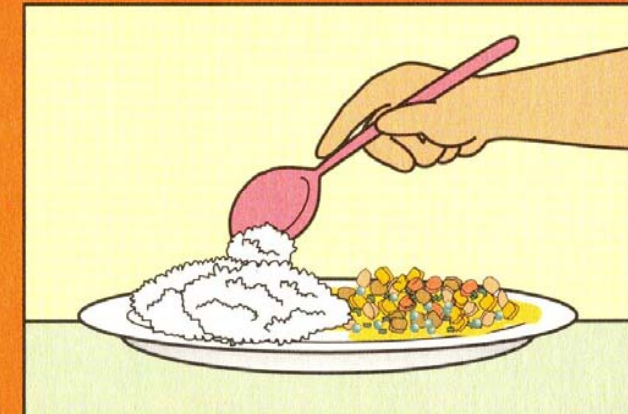
**1** Limpiar el pescado, quitarle las vísceras y filetearlo en trozos pequeños, cuidando eliminar las espinas y otras partes no comestibles, pasar por harina los trozos de pescado y freír.



**2** Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla, ají amarillo molido, dorar por pocos minutos, agregar palillo, sal y pimienta.



**3** Agregar las arvejas desgranadas, las papas cortadas en cuadraditos, culantro o perejil y hierba buena picados finamente, agua y cocinar durante 20 minutos.



**4** Agregar el pescado frito en trocitos pequeños al guiso mezclando con cuidado. Cocinar 10 min. y retirar del fuego. Servir con arroz blanco.

# COLIFLOR SALTADA *CON PESCADO*

EL PESCADO  
ENLATADO  
ES ALIMENTICIO,  
PERO SI LA LATA  
ESTÁ ABOLLADA,  
OXIDADA,  
HINCHADA  
O NO TIENE FECHA  
DE VENCIMIENTO  
NO LA COMPRES



# COLIFLOR SALTADA CON PESCADO

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

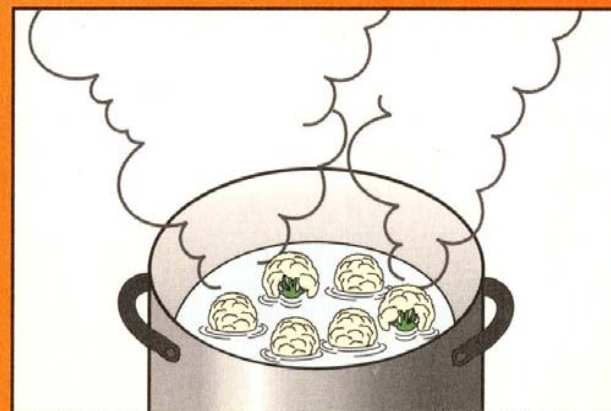
- Pescado (bonito, jurel, toyo u otro) 1 kg.
- Coliflor 1 unidad pequeña
- Aceite 1 taza
- Cebolla de cabeza, 3 unidades medianas
- Ají colorado molido 2 cucharadas
- Tomate 2 unidades medianas
- Papas 6 unidades medianas
- Perejil picado 3 ramitas
- Sal yodada, pimienta al gusto
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Arroz 3 ½ tazas bien llenas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

Energía : 1047  
Proteína: 40.4  
Costo/Ración: s/1.37



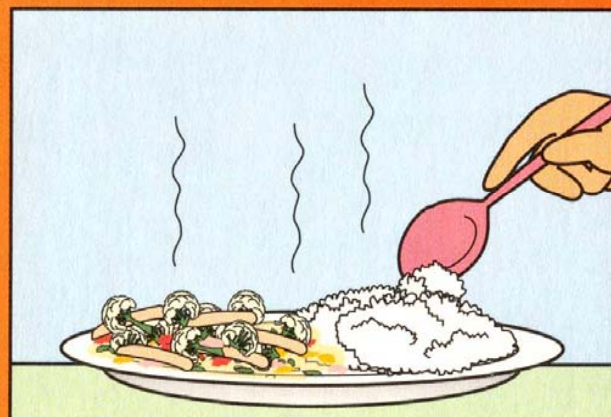
**1** Lavar el pescado quitarle las vísceras y filearlo cuidando de eliminar las espinas y otras partes no comestibles. Cortarlo en trozos pequeños, sazonarlo con sal y pimienta, enharinarlo y freirlo.



**2** Lavar y cortar en trozos medianos la coliflor y cocinarla 5 minutos, con el tronco hacia abajo y las flores hacia arriba. Aparte lavar, pelar, cortar las papas en palitos, freirlas y sazonarlas con sal.



**3** Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla cortada en tiras delgadas, ají colorado, dorar por pocos minutos, agregar el tomate picado y sazonar con sal y pimienta.



**4** Mezclar todos los ingredientes cocidos en una olla o fuente. Servir caliente con el pescado, perejil picado y acompañado de arroz.

# **CROQUETAS DE PESCADO CON ESPINACA Y PAPA**

EL PESCADO  
TIENE  
POCA GRASA  
PERO DE BUENA  
CALIDAD.  
SIRVE PARA  
PREVENIR LAS  
ENFERMEDADES  
DEL CORAZÓN



## CROQUETAS DE PESCADO CON ESPINACA Y PAPA

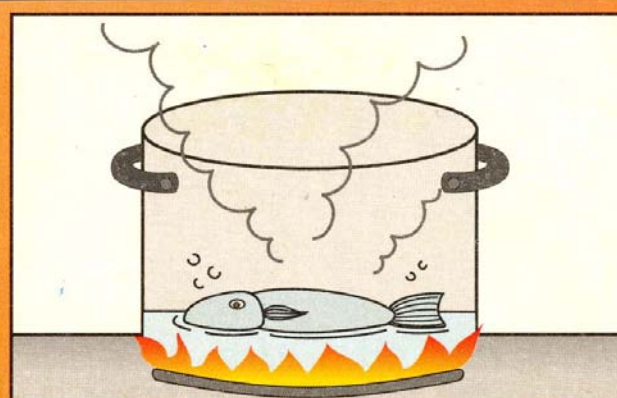
(Para 6 Personas)

### INGREDIENTES

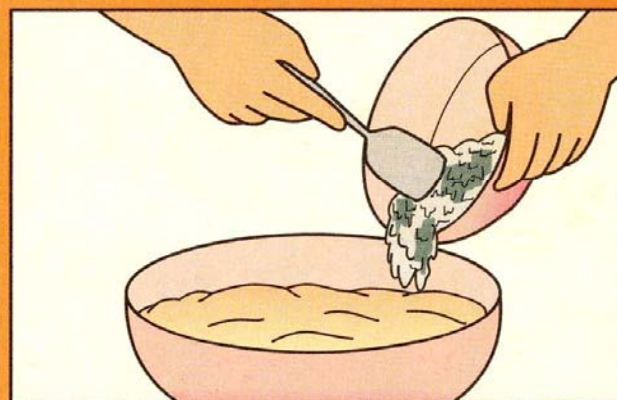
- Pescado (jurel, bonito, merluza, enlatado u otro) 1 kg.
- Espinaca 2 ataditos
- Huevo 2 unidades
- Pan frío rallado 3 unidades
- Aceite 1 taza
- Papa 5 unidades grandes
- Arroz 3 ½ de taza bien llena
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Sal yodada y pimienta al gusto
- Cebolla de cabeza 2 unidades medianas
- Tomate 3 unidades pequeñas
- Limón 1 unidad

### VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

Energía : 1042  
Proteína: 41.3  
Costo/Ración: s/1.67



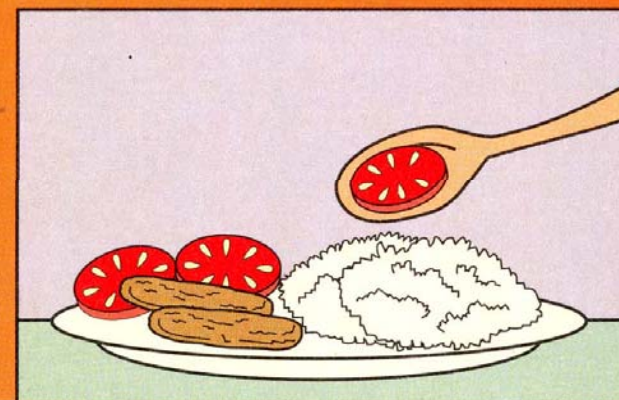
**1** Lavar el pescado quitarle las vísceras y sancocharlo en poca agua con sal durante 10 min. Retirar las espinas y partes no comestibles y desmenuzarlo



**3** Mezclar en un recipiente papas, espinacas molidas y agregar el pescado. Incorporar los huevos, cebolla cortada en cuadritos, sazonar con sal, pimienta y mezclar bien.



**2** Sancochar las papas por 20 min., pelarlas y machucarlas. Lavar la espinaca y licuarla sin agregar agua.



**4** Tomar porciones de la mezcla, darles forma redondeada y aplanada, pasarlas por pan rallado y freirlas por el tiempo necesario. Servir acompañado de arroz blanco y ensalada de tomate.

# CHICHARRONES DE PESCADO CON CANCHA

EL PESCADO  
ES SALUDABLE,  
BARATO,  
DE FÁCIL  
PREPARACIÓN.  
SE COCINA  
RÁPIDO  
Y AHORRA  
COMBUSTIBLE



# CHICHARRONES DE PESCADO CON CANCHA

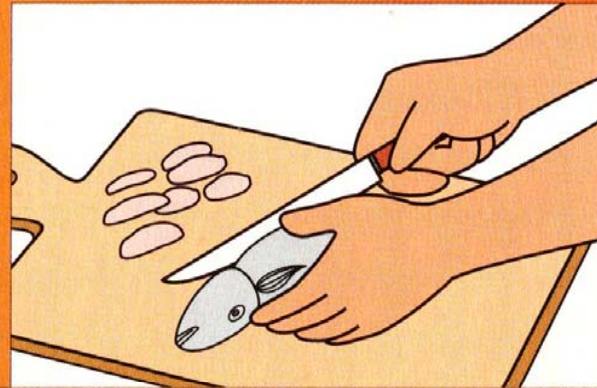
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado (bonito, jurel, toyo u otro) 1.200 kg.
- Harina de trigo  $\frac{3}{4}$  taza
- Pan seco rallado 3 unidades
- Aceite 1 taza
- Limón 3 unidades
- Cebolla de cabeza 5 unidades
- Yuca 3 unidades medianas
- Maíz para cancha 1  $\frac{1}{2}$  taza ras
- Sal yodada y pimienta al gusto
- Choclos 3 unidades medianas
- Ajos molidos 2  $\frac{1}{2}$  cucharadas
- Tomate 6 unidades medianas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

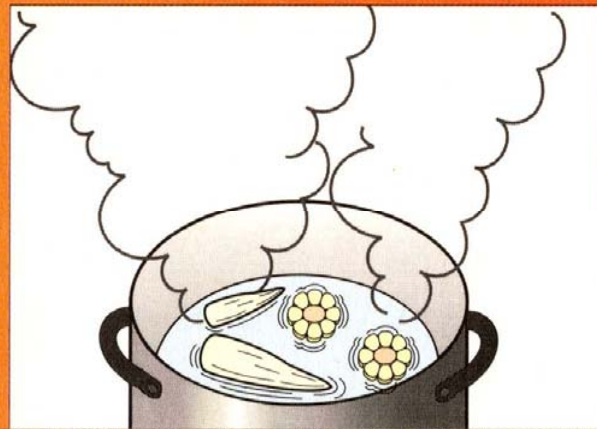
Energía : 1051  
 Proteína: 39.0  
 Costo/Ración: s/1.96



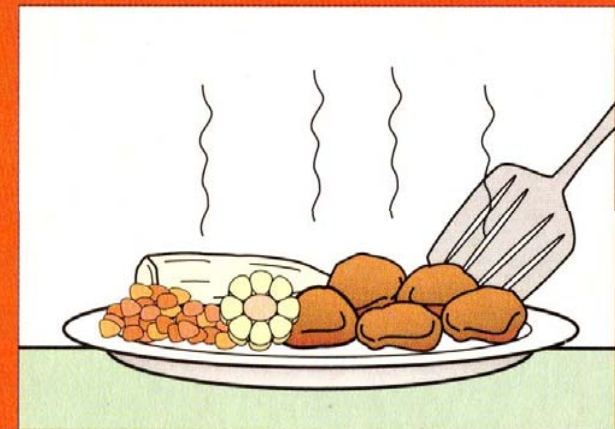
**1** Limpiar el pescado, quitar las vísceras y cortarlo en trozos pequeños.



**2** Mezclar la harina con el pan rallado y sazonar con sal y pimienta. Pasar los trozos de pescado por la mezcla anterior y freír en aceite caliente por 10 minutos.



**3** Aderezar con sal y limón la cebolla y el tomate ( ya limpios y cortados) . Aparte sancochar, la yuca y el choclo en trozos pequeños.



**4** Servir caliente, acompañado de la salsa de cebolla con tomate; la yuca y el choclo. Adornar con la cancha de maíz.

# **ESCABECHE** *DE PESCADO*

EL PESCADO  
ENLATADO  
ES ALIMENTICIO,  
PERO SI LA LATA  
ESTÁ ABOLLADA,  
OXIDADA,  
HINCHADA O  
NO TIENE FECHA  
DE VENCIMIENTO  
NO LA COMPRES



# ESCABECHE DE PESCADO

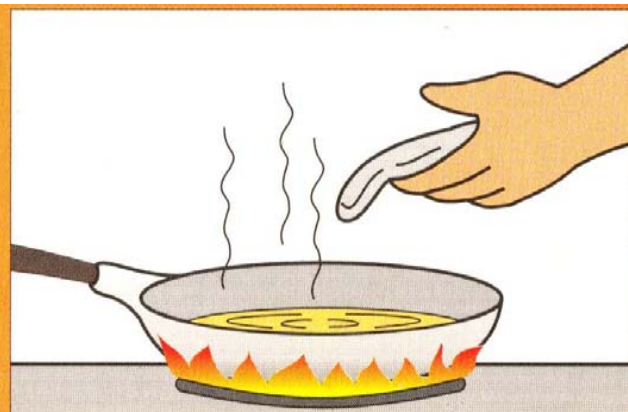
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

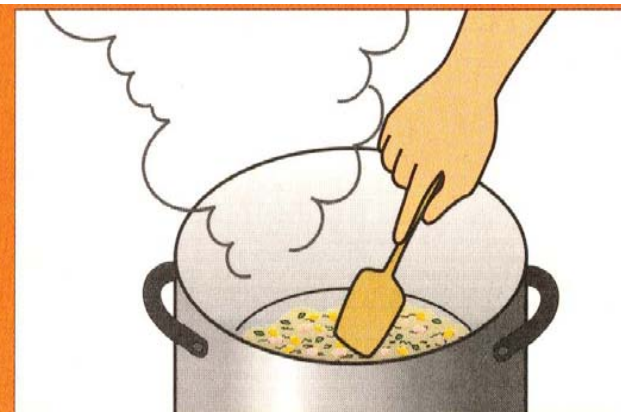
- Pescado (bonito, jurel, toyo u otro) 1 kg.
- Cebolla de cabeza 6 unidades medianas
- Ajíes verdes 2 unidades
- Aceite 1 taza
- Vinagre ½ de taza
- Harina de trigo ¾ de taza
- Huevo 1 unidad
- Camote amarillo 6 unidades medianas
- Lechuga 6 hojas
- Aceitunas 6 unidades
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Sal yodada al gusto
- Pimienta y orégano al gusto
- Ají amarillo molido 3 cucharadas
- Arroz 3 ½ tazas bien llenas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

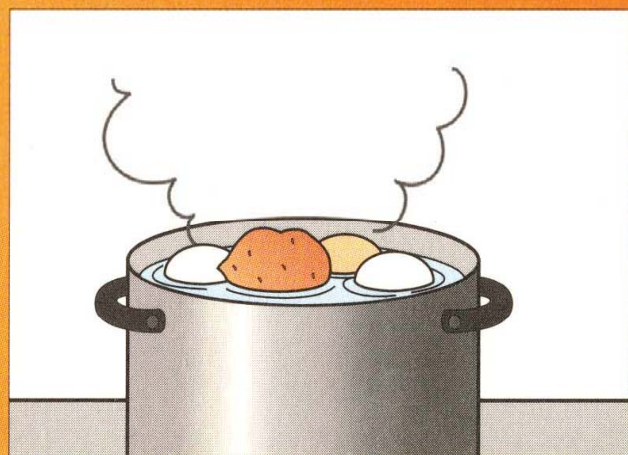
Energía : 1107  
Proteína: 43.6  
Costo/Ración: s/1.41



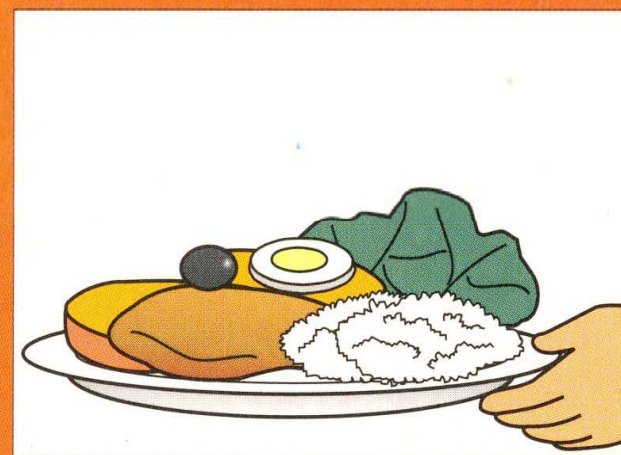
**1** Lavar el pescado, quitar las vísceras y cortarlo en piezas medianas, sazonar con sal y pimienta, apanar con harina de trigo y freír en aceite caliente por 15 minutos.



**2** En una olla dorar los ajos y ají amarillo molido. Agregar vinagre, cebolla en trozos med. ajíes verdes en tajadas, orégano y sal. Agregar poca agua y cocinar por 5 minutos. Colocar la salsa sobre el pescado y dejar reposar 30 min.



**3** Sancochar el huevo y el camote.



**4** Se sirve acompañado de rodajas de camote, adornado con lechuga, aceituna y huevo duro. Se acompaña con arroz.

# **ESTOFADO DE PESCADO**

EL PESCADO  
ES FRESCO  
CUANDO TIENE  
OLOR A MAR,  
CARNE FIRME,  
AGALLAS ROJAS  
Y OJOS  
BRILLANTES.



# ESTOFADO DE PESCADO

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

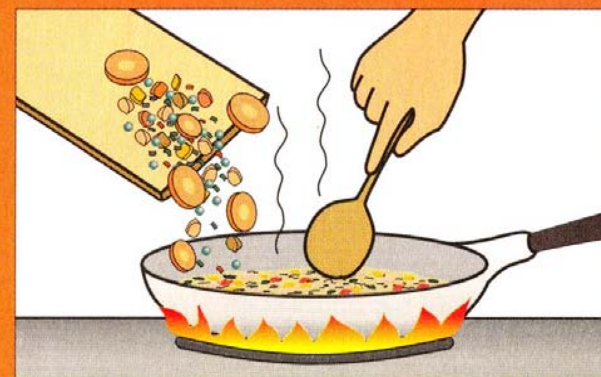
- Pescado (bonito, jurel, toyo u otro) 1 kg.
- Aceite 1 taza
- Harina de trigo  $\frac{3}{4}$  de taza
- Cebolla de cabeza, picada 1 unidad mediana
- Ají colorado 4 cucharadas
- Tomate 2 unidades medianas
- Arveja fresca sin vaina  $\frac{3}{4}$  de taza
- Zanahoria 2 unidades medianas
- Papa blanca 7 unidades grandes
- Perejil 3 ramitas
- Sal yodada, pimienta y laurel
- Tomate 2 unidades medianas
- Ajos molidos 2  $\frac{1}{2}$  cucharadas
- Arroz 3  $\frac{1}{2}$  tazas bien llena

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

Energía : 1084  
Proteína: 40.5  
Costo/Ración: s/1.34



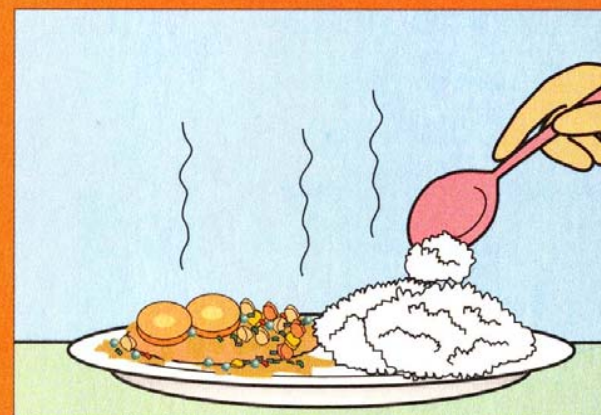
**1** Limpiar el pescado, quitarle las vísceras y cortarlo en porciones individuales, sazonarlo con sal y pimienta, enharinarlo y freirlo en aceite caliente.



**2** Aderezar en aceite, cebolla, tomate ají colorado y ajos, dorar unos minutos y sazonar con sal y pimienta. Agregar arvejas, zanahoria en rodajas, papas en trozos medianos, laurel y perejil picado. Añadir agua.



**3** Después de cocinado colocar la preparación anterior sobre los trozos de pescado frito.



**4** Servir caliente acompañado de arroz blanco.

# **HAMBURGUESAS** *DE PESCADO*

LA CARNE OSCURA  
DEL PESCADO  
NO DEBE  
ELIMINARSE,  
ES SABROSA  
Y TIENE  
MUCHO HIERRO  
QUE AYUDA A  
PREVENIR LA ANEMIA  
DE NIÑOS Y  
MUJERES



## HAMBURGUESAS DE PESCADO

(Para 6 Personas)

### INGREDIENTES

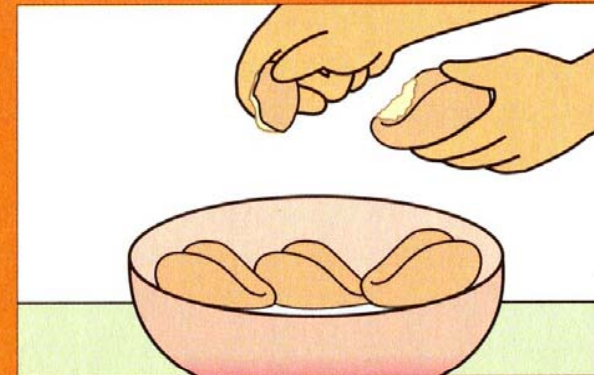
- Pescado (merluza, bonito, jurel u otro) 1 kg.
- Cebolla de cabeza, picada 2 unidades medianas
- Pan 3 unidades
- Huevo 2 unidades
- Perejil picado 3 ramitas
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Aceite 1 taza
- Sal yodada y pimienta al gusto
- Harina de trigo ¾ de taza
- Pepino 1 unidad mediana
- Limón 1 unidad
- Arroz 3 ½ taza bien llena

### VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

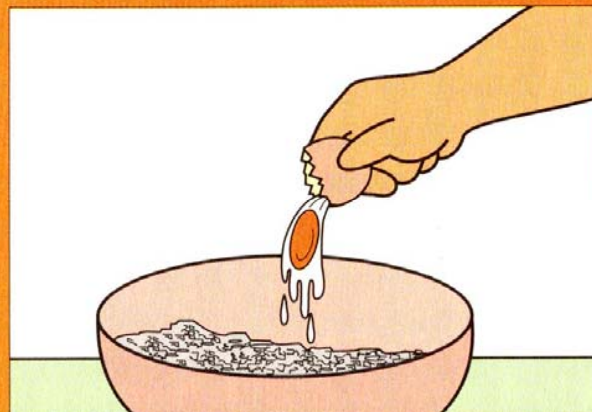
Energía : 970  
Proteína: 38.9  
Costo/Ración: s/1.28



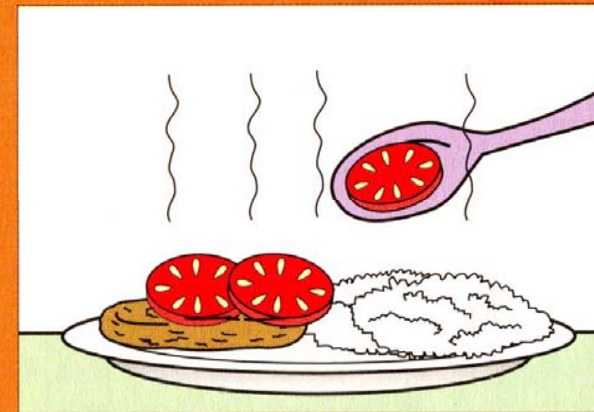
**1** Lavar el pescado quitarle las vísceras y filetearlo, retirando las espinas y partes no comestibles. Cortar la pulpa de pescado en trozos muy pequeños y desmenuzarlo con un tenedor.



**2** Remojar los panes en el caldo de pescado escurrir y desmenuzar con un tenedor.



**3** En un recipiente mezclar todos los ingredientes: pan remojado y desmenuzado, pulpa de pescado, cebolla y perejil picados. Agregar los huevos crudos, sazonar con sal y pimienta.



**4** Formar las hamburguesas, pasarlas por harina de trigo y freir en aceite no muy caliente a fuego moderado por 15 minutos. Servir con arroz y ensalada de pepino.

# **PACHAMANCA** **DE PESCADO A LA OLLA**

**EL PESCADO  
ES TAN BUENO  
Y ALIMENTICIO  
COMO LA CARNE  
DE RES  
Y EL POLLO.  
ADEMÁS ES  
MÁS BARATO**



# PACHAMANCA DE PESCADO A LA OLLA

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado (bonito, jurel, toyo u otro) 1 und. med. 1.5kg.
- Papa blanca, 7 unidades
- Camote amarillo 9 unidades medianas
- Choclo 3 unidades
- Yuca 2 unidades medianas
- Habas verdes con vaina ¾ kg.
- Aceite ¾ de taza
- Huacatay molido ½ taza
- Aji colorado molido 5 cucharadas
- Ajos molidos 4 cucharadas
- Vinagre media taza
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

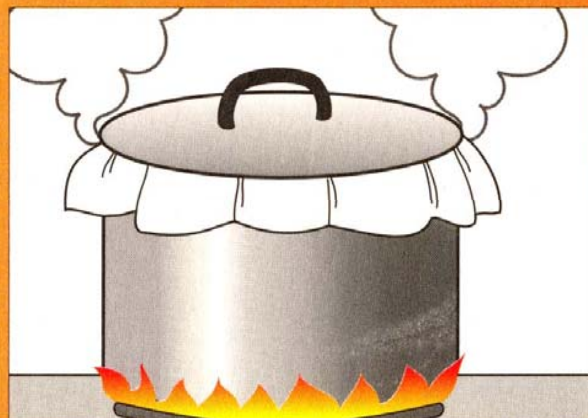
Energía : 1011  
Proteína: 43.3  
Costo/Ración: s/1.93



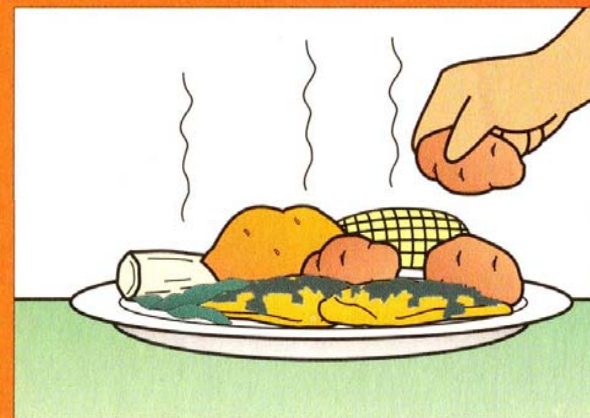
**1** Lavar el pescado, quitarle las vísceras y filearlo en porciones individuales. Lavar las papas, camotes y yuca, usando de preferencia una escobilla.



**2** En un recipiente mezclar aceite, huacatay, aji colorado molido, vinagre, sal, pimienta y comino formando una pasta.



**3** Poner en una olla las habas lavadas con cáscara papas y camotes con cáscara, yuca pelada y choclos, agregar las 2/3 partes de la salsa. Cubrir la olla con un secador limpio y colocar la tapa. Dejar cocinar a fuego lento 25 min.



**4** Destapar la olla para colocar los filetes de pescado encima de todo y agregar la otra porción de salsa, volver a tapar con el secador y la tapa. Cocinar a fuego lento por 10 min. adicionales. Retirar del fuego y servir.

# **PAPA**RELLENA

LA CARNE  
DE PESCADO  
ES SALUDABLE,  
ALIMENTICIA,  
SUAVE Y DE FÁCIL  
DIGESTIÓN.  
LOS NIÑOS,  
ENFERMOS  
Y ANCIANOS  
PUEDEN  
CONSUMIRLA



# PAPA RELLENA

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

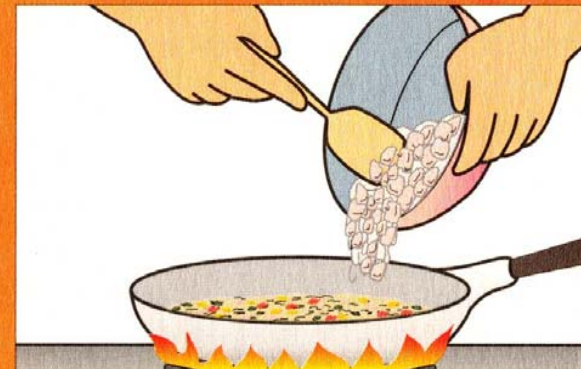
- Pescado (merluza, bonito, jurel u otro)  $\frac{3}{4}$  kilo
- Papa blanca, 6 unidades medianas
- Aceite 1 taza
- Cebolla de cabeza picada 2 unidades medianas
- Harina de trigo  $\frac{3}{4}$  de taza
- Aceituna de botija: 6 unidades medianas
- Huevo: 2 unidades medianas
- Ajos molidos: 2  $\frac{1}{2}$  cucharadas
- Sal yodada al gusto
- Perejil, pimienta al gusto
- Pasas 6 cucharaditas
- Arroz 3  $\frac{1}{2}$  taza bien llena

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

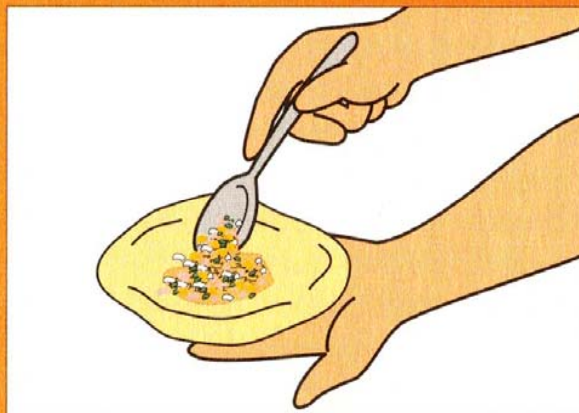
Energía : 1.086  
Proteína: 35.3  
Costo/Ración: s/1.24



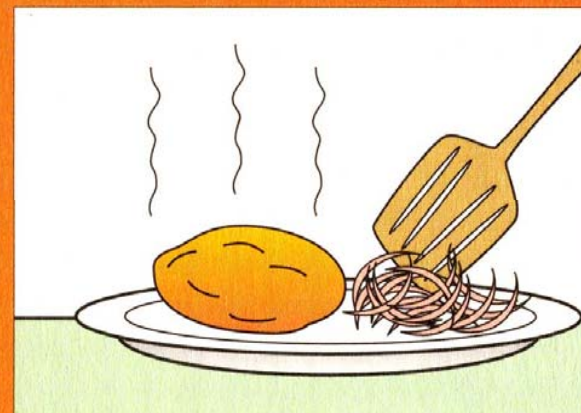
**1** Lavar las papas y los huevos; hervirlos en agua con sal hasta que estén cocidos. Pelar las papas y aún calientes pasarlas por el prensapapas o deshacerlas con un tenedor grueso. Amasar hasta formar una bola y condimentar con sal.



**2** Relleno: En una sartén aderezar con 3 cucharadas de aceite cebolla cortada en cuadritos, ajo molido, aji. Dorar por unos minutos, sazonar con sal y pimienta y agregar el pescado. Cocinar 10 min, añadir aceitunas, huevo duro, pasas y perejil.



**3** Tomar con la mano una porción de papa y extenderla, colocando en el centro una cucharada de relleno, cerrar con cuidado los bordes de la papa presionando con los dedos y dándole forma.



**4** Enharinar las papas rellenas y freirlas con aceite caliente hasta que estén doradas. Servir con salsa de cebolla y/o aji molido.

# **POLENTA** *EN SALSA DE PESCADO*

EL PESCADO  
ENLATADO  
ES ALIMENTICIO,  
PERO SI LA LATA  
ESTÁ ABOLLADA,  
OXIDADA,  
HINCHADA O  
NO TIENE FECHA  
DE VENCIMIENTO  
NO LA COMPRES



# POLENTA EN SALSA DE PESCADO

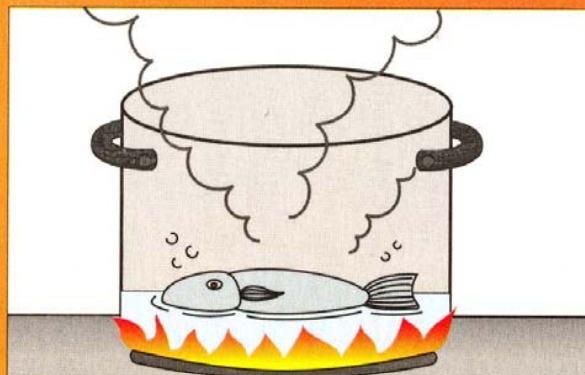
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

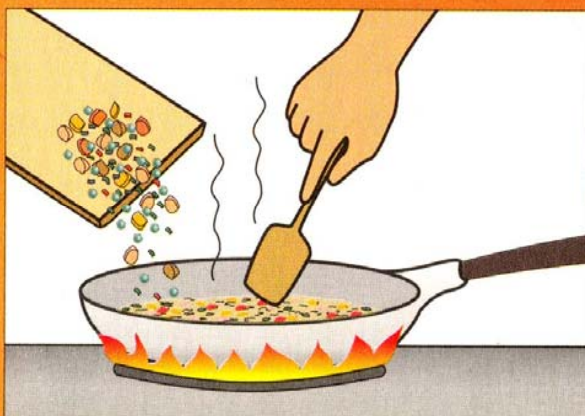
- Pescado (bonito, jurel merluza u otro) 1 Kg.
- Polenta 4 ¼ de taza bien llena
- Apio 1 ramita
- Aceite, ¾ de taza
- Cebolla de cabeza 2 ½ unidades
- Ajos molidos 2 ½ cucharada
- Zanahoria 2 unidades mediana
- Ají colorado molido 4 cucharadas
- Tomate 4 unidades medianas
- Sal yodada y pimienta al gusto
- Laurel y hongos al gusto
- Papa blanca 7 unidades grandes
- Arvejeta fresca sin vaina ¾ de taza

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

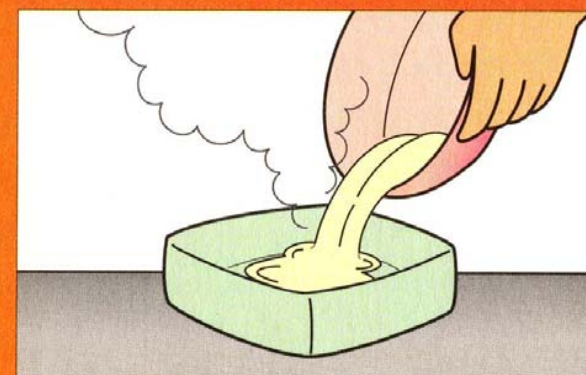
Energía : 1103  
Proteína: 43.4  
Costo/Ración: s/1.57



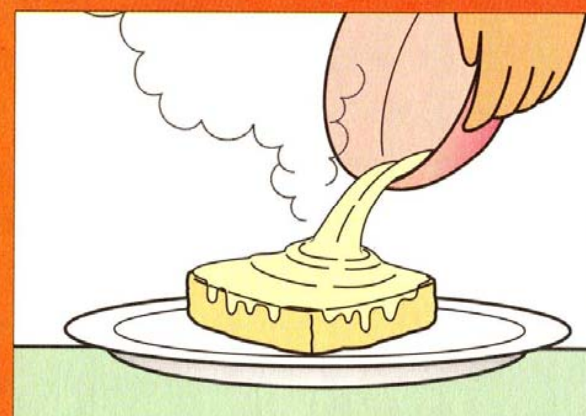
**1** Sancochar el pescado en poca agua con sal, retirando luego las espinas y partes no comestibles. (desmenuzarlo).



**3** Aderezar en aceite la cebolla picada en cuadritos finos, ajos, ají colorado, sazonar con sal y pimienta. Agregar al aderezo zanahoria rallada, papa, arvejitas, tomate picado, hongos y laurel, dejando cocer y tomar punto durante 30 minutos



**2** Hervir en agua con sal, las hojas de laurel y apio por 5 min. Añadir al agua la mitad del aceite y la polenta previamente, disuelta en agua fría, dejar cocer por 20 min. Colocar en una fuente para amoldar.



**4** Añadir la salsa al pescado y desmenuzado y mezclar bien. Servir la salsa de pescado sobre porciones de polenta.

# **SECO DE PESCADO**

**EL PESCADO  
TIENE  
POCA GRASA  
PERO DE BUENA  
CALIDAD.  
SIRVE PARA  
PREVENIR  
LAS ENFERMEDADES  
DEL CORAZÓN**



# SECO DE PESCADO

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado (bonito, jurel, toyo u otro) 1 Kg.
- Arveja fresca sin vaina  $\frac{3}{4}$  de taza
- Cebolla de cabeza picada 2 unidades medianas
- Aji verde molido 3 cucharadas
- Aceite  $\frac{3}{4}$  de taza
- Ajos molidos 2  $\frac{1}{2}$  cucharadas
- Culantro molido  $\frac{1}{4}$  de atado
- Papa blanca 8 unidades grandes
- Sal yodada y pimienta al gusto
- Zanahoria 2 unidades medianas
- Arroz 3  $\frac{1}{2}$  tazas bien llenas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

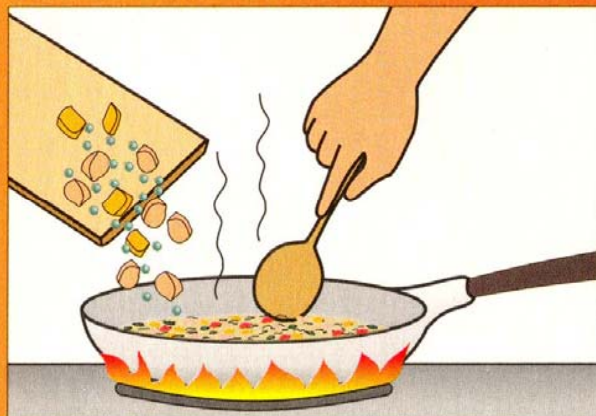
Energía : 1012  
Proteína: 40.4  
Costo/Ración: s/1.30



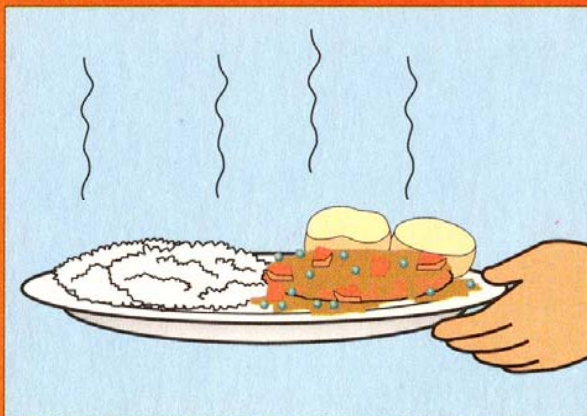
**1** Lavar el pescado, quitar las vísceras y cortarlo en porciones individuales.



**2** Preparar un aderezo con aceite caliente, cebolla picada, ajos, aji amarillo, culantro molido, dorar bien y sazonar con sal y pimienta.



**3** Añadir al aderezo las arvejas desgranadas, zanahoria cortada en cuadritos las papas cortadas en trozos medianos, poca agua y cocinar por 15 min. aprox.



**4** Agregar a la preparación anterior las porciones de pescado y cocinar por 10 minutos. Servir caliente con arroz blanco.

# TALLARINES *CON PESCADO*

EL PESCADO  
ES SALUDABLE,  
BARATO,  
DE FÁCIL  
PREPARACIÓN.  
SE COCINA  
RÁPIDO  
Y AHORRA  
COMBUSTIBLE



# TALLARINES CON PESCADO

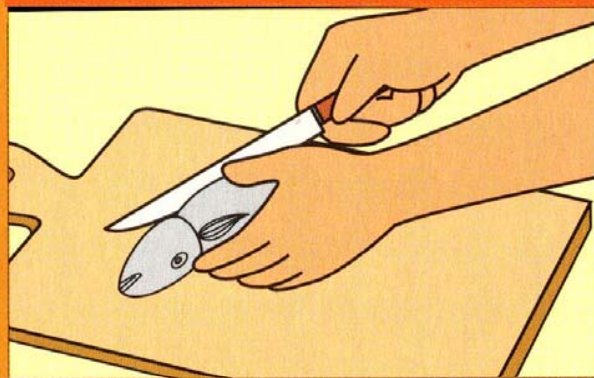
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

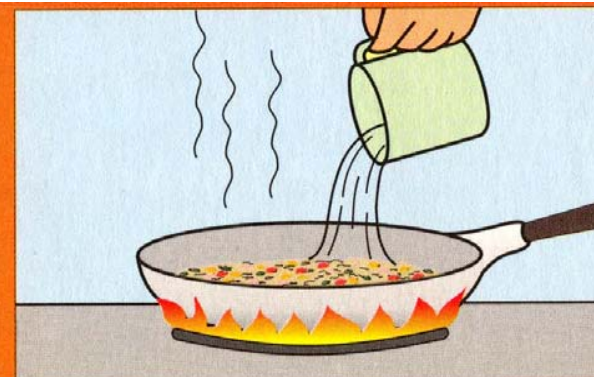
- Pescado (jurel, bonito, toyo, merluza, enlatado u otro) 1 Kg.
- Fideos tallarín 1 Kg.
- Tomate 5 unidades
- Zanahoria rallada 2 unidades
- Ají colorado 4 cucharadas
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Cebolla de cabeza 2 unidades
- Aceite 1 taza
- Hongos, laurel, sal yodada y pimienta al gusto
- Papa blanca 7 unidades grandes

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

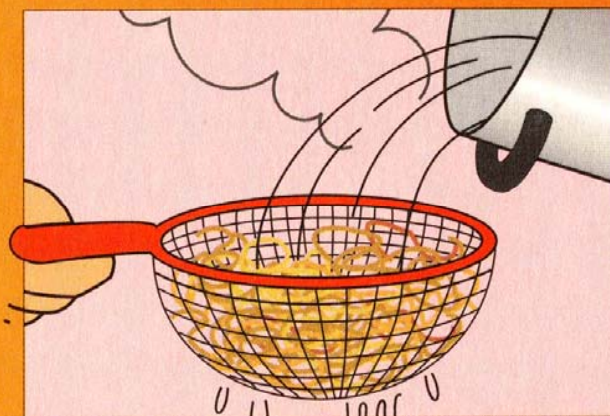
Energía : 1128  
Proteína: 44.0  
Costo/Ración: s/1.89



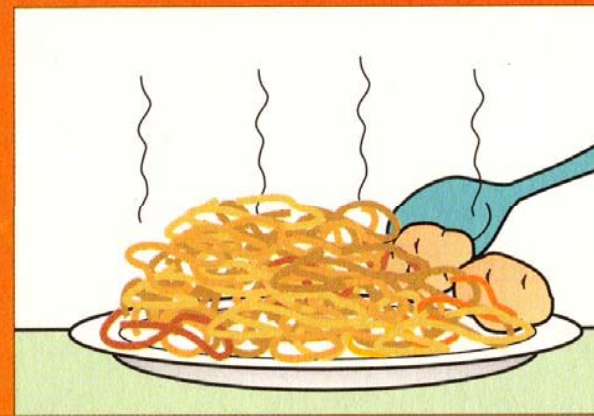
**1** Limpiar el pescado, quitarle las vísceras y filetearlo, cuidando de eliminar las espinas y partes no comestibles.



**2** Aderezar en aceite, ajos cebolla y ají colorado. Agregar tomate picado y zanahoria rallada, luego añadir 1/2 taza de agua, hojas de laurel, hongos y el pescado picado o desmenuzado. Cocinar por 15 minutos.



**3** En una olla cocinar los fideos en suficiente cantidad de agua, sal y una cucharada de aceite, el tiempo necesario, según el grosor de la pasta. Luego, colar los fideos y enjuagar con agua fría hervida. Escurrir bien el agua.



**4** Servir colocando la salsa sobre los fideos o mezclar si se prefiere. Servir con papa sancochada .

# **YUCA RELLENA** *CON PESCADO*

EL PESCADO  
ES FRESCO  
CUANTO TIENE  
OLOR A MAR,  
CARNE FIRME,  
AGALLAS ROJAS  
Y OJOS  
BRILLANTES



# YUCA RELLENA CON PESCADO

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado (merluza, jurel, bonito, enlatado u otro)  $\frac{3}{4}$  Kg.
- Yuca 3 unidades medianas
- Harina  $\frac{3}{4}$  de taza
- Huevo 2 unidades
- Aceite 1 taza
- Cebolla de cabeza picada 2 unidades medianas
- Ajos molidos 2  $\frac{1}{2}$  cucharadas
- Aji colorado 3 cucharadas
- Perejil 6 ramitas
- Aceituna 6 unidades
- Limón 2 unidades
- Sal yodada, pimienta al gusto
- Arroz 3  $\frac{1}{2}$  tazas bien llenas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

Energía : 1150  
Proteína: 33.1  
Costo/Ración: s/1.44



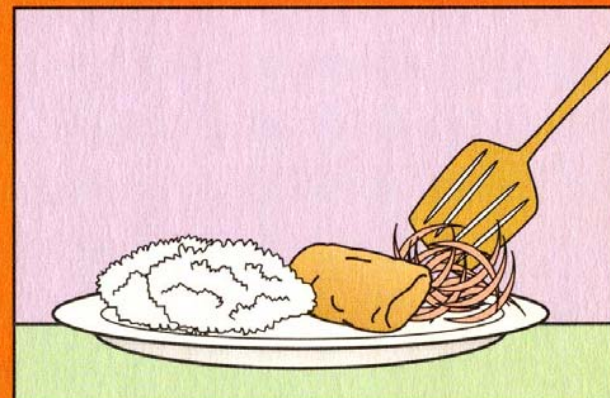
**1** Lavar el pescado, quitarle las vísceras y cocinarlo en poca agua con sal por aproximadamente 10 minutos. Separar las espinas y partes no comestibles y desmenuzarlo.



**2** Pelar la yuca y sancocharla en agua con sal hasta que este suave, luego machucarla con tenedor o pasarla por prensapapas.



**3** Aderezar en aceite, cebolla, ajos, aji colorado, agregar el pescado y sazonar con sal y pimienta. Agregar un huevo sancochado, cortado en trocitos pequeños, perejil picado y aceitunas.



**4** Tomar una porción de masa de yuca, extenderla formando un hoyito en el centro, colocar allí el relleno, cerrar los bordes dando forma de cilindro, pasar por harina y freír en aceite caliente. Servir con arroz blanco y salsa de cebolla.

**SOPAS**

# **AGUADITO** *DE PESCADO*

**LA CARNE OSCURA  
DEL PESCADO  
NO DEBE  
ELIMINARSE,  
ES SABROSA  
Y TIENE  
MUCHO HIERRO  
QUE AYUDA  
A PREVENIR  
LA ANEMIA DE  
NIÑOS Y MUJERES**



# AGUADITO DE PESCADO

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado (bonito, jurel u otro) ½ Kg.
- Arroz ¾ de taza
- Arvejita fresca sin vaina ¾ de taza
- Choclo 2 unidades medianas
- Papa blanca 4 unidades medianas
- Culantro molido ¼ atado
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Aceite ¼ taza
- Cebolla de cabeza 1 unidad mediana
- Sal yodada al gusto
- Tomate 1 unidad mediana
- Zanahoria 1 unidad mediana

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

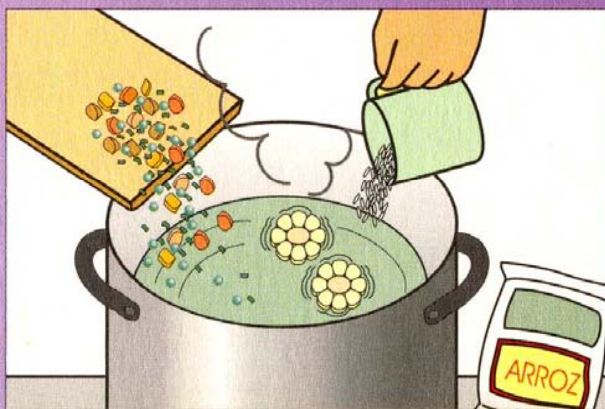
Energía : 421  
Proteína: 20.1  
Costo/Ración: s/0.83



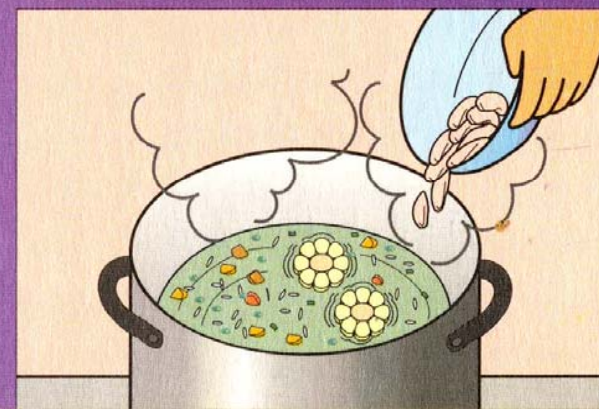
**1** Lavar bien el pescado y hervir en agua con sal por espacio de 10 min. Colar el caldo y retirar las espinas y partes no comestibles del pescado.



**2** En una sartén hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla, tomate cortado en cuadraditos, culantro y dorar por pocos minutos.



**3** Agregar al aderezo el caldo, arvejititas, arroz limpio, zanahoria choclo y la papa previamente lavados y cortados en trozos pequeños.



**4** Agregar la pulpa de pescado cocida y servir caliente

# **CHUPE** *DE PESCADO CON HABAS*

EL PESCADO  
ES TAN BUENO  
Y ALIMENTICIO  
COMO LA CARNE  
DE RES  
Y EL POLLO.  
ADEMÁS  
ES MÁS BARATO



# CHUPE DE PESCADO CON HABAS

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

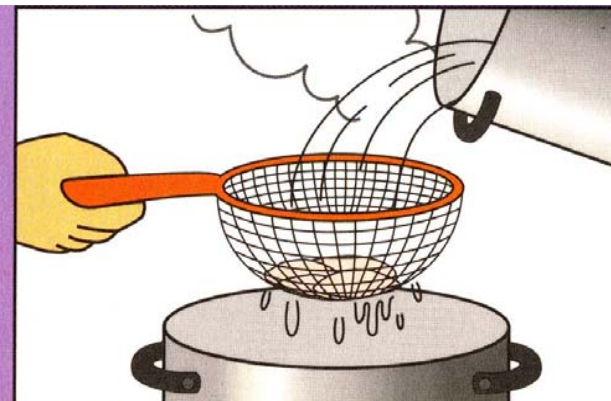
- Pescado (bonito, jurel u otro) ½ Kg.
- Habas secas peladas 1 ¼ de taza
- Cebolla de cabeza 1 unidad mediana
- Tomate 1 unidad pequeña
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Papa blanca 4 unidades medianas
- Aceite ¼ de taza
- Huevo 1 unidad
- Arroz ¾ de taza
- Sal yodada al gusto
- Orégano al gusto
- Leche en polvo ½ bolsa
- Agua para disolver la leche 1 taza
- Choclo 2 unidades medianas
- Zanahoria 1 unidad mediana

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

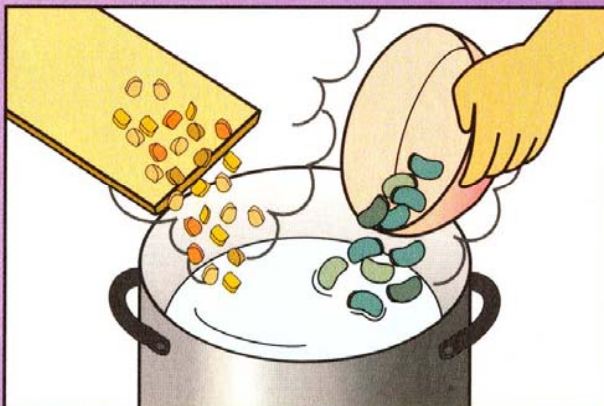
Energía : 592  
 Proteína: 31.3  
 Costo/Ración: s/1.01



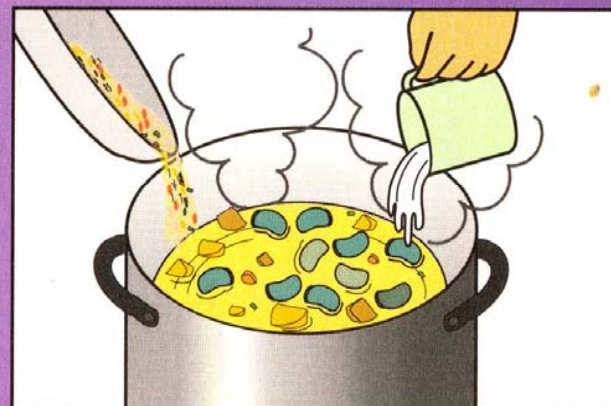
**1** Remojar la habas la noche anterior y cocinarlas por una hora.



**2** Lavar el pescado, quitarle las vísceras y cortarlo en trozos pequeños. Luego cocinarlos en suficiente cantidad de agua y sal (10 min). Separar el caldo del pescado. Retirar las espinas del pescado sancochado.



**3** Colocar el caldo de pescado en una olla, agregar las habas cocidas, el arroz y el choclo cocinar y luego añadir las papas, zanahorias cortadas en cuadritos y dejar por 15 minutos más.



**4** Cuando todo esté bien cocido agregar un aderezo preparado con aceite, ajos, cebolla, orégano, tomate, sal, pimienta; añadir el pescado, la leche disuelta y el huevo batido y cocinar 5min. Retirar del fuego y servir.

# **SOPA** *DE PESCADO*

LA CARNE  
DE PESCADO  
ES SALUDABLE,  
ALIMENTICIA,  
SUAVE Y DE FÁCIL  
DIGESTIÓN.  
LOS NIÑOS,  
ENFERMOS  
Y ANCIANOS  
PUEDEN  
CONSUMIRLA



# SOPA DE PESCADO

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

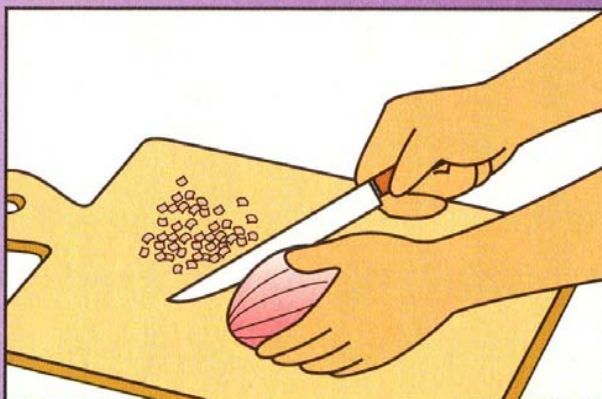
- Pescado (bonito, jurel u otro) ½ Kg.
- Fideos canuto 2 tazas al ras
- Apio ¼ de cabeza
- Zanahoria 1 unidad mediana
- Choclo 2 unidades medianas
- Zapallo macre dos trozos grandes
- Aceite ¼ de taza
- Sal yodada al gusto
- Papa blanca 4 unidades medianas
- Tomate 1 unidad
- Cebolla de cabeza 1 unidad mediana
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

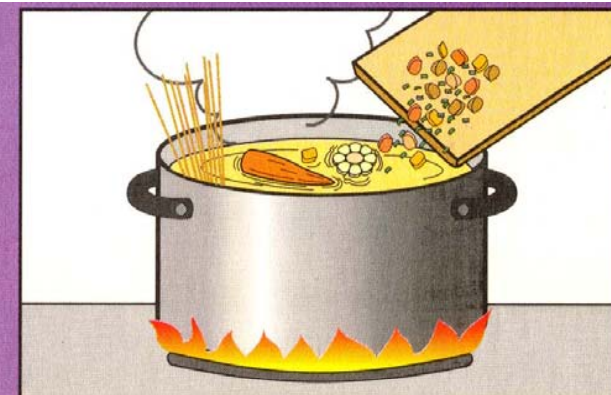
Energía : 416  
Proteína: 18.7  
Costo/Ración: s/0.87



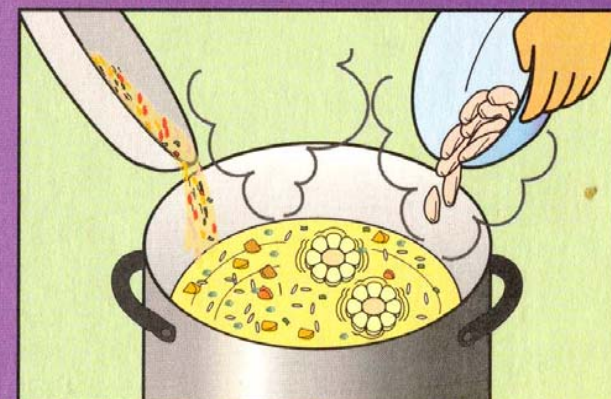
**1** Lavar el pescado , quitarle las vísceras y cortarlo en trozos pequeños; cocinarlo por 15 minutos, en suficiente agua con sal. Colar el caldo y retirar las espinas del pescado sancochado.



**3** Hacer una aderezo, dorando en aceite los ajos y la cebolla cortada en cuadraditos.



**2** Agregar al caldo fideos, papas y verduras previamente picadas. Dejar cocinar durante 15 minutos.



**4** Agregar a la sopa el aderezo y la pulpa de pescado, dejar cocinar por un breve tiempo; luego servir.

# ENTRADAS

# **ANTICUCHO** *DE PESCADO*

**EL PESCADO  
ENLATADO  
ES ALIMENTICIO,  
PERO SI LA LATA  
ESTÁ ABOLLADA,  
OXIDADA,  
HINCHADA  
O NO TIENE FECHA  
DE VENCIMIENTO  
NO LA COMPRES**



# ANTICUCHO DE PESCADO

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

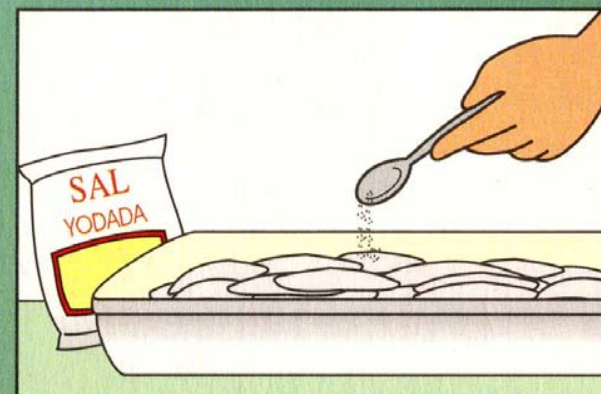
- Pescado (toyo, bonito, jurel u otro) 1 Kg.
- Choclo 3 unidades medianas
- Aceite ½ taza
- Vinagre 5 cucharadas
- Pimienta, sal yodada al gusto
- Ajos molidos 4 cucharadas
- Ají colorado molido 4 cucharadas
- Papa blanca 6 unidades medianas
- Palitos de caña o alambre 6 unidades

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

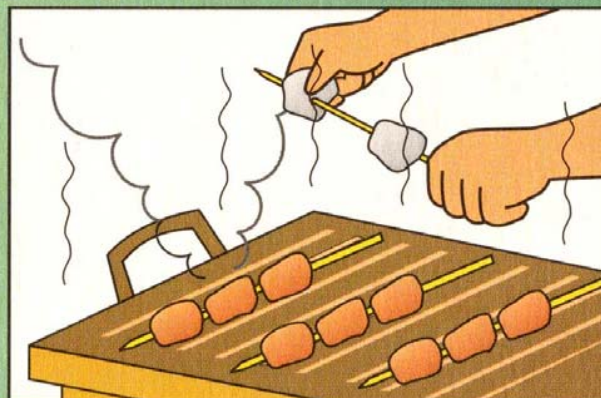
Energía : 546  
Proteína: 30.2  
Costo/Ración: s/1.01



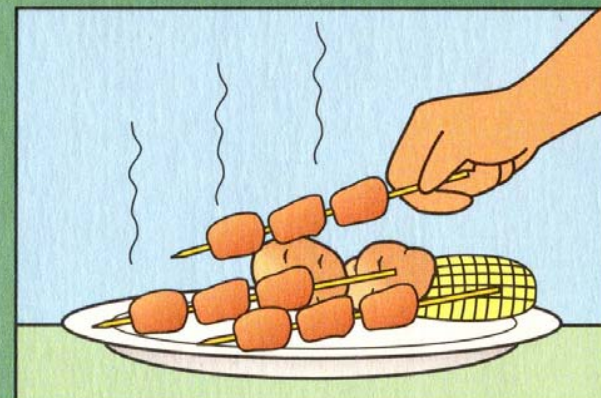
**1** Lavar, sacar la vísceras y filetear el pescado. Luego cortarlo en trozos medianos, retirando las espinas.



**2** Colocar los trozos de pescado en un recipiente con vinagre, sal comino, ajos, ají colorado molido y aceite. Controlar la sazón y dejar reposar por espacio de una hora, de preferencia dentro de la refrigeradora.



**3** Colocar los trozos de pescado en los palitos y luego poner los anticuchos en una parrilla caliente, aproximadamente 10 minutos, hasta que se cocine.



**4** Servir inmediatamente acompañado con choclo y papa sancochada.

# CAUSA RELLENA *CON PESCADO*

EL PESCADO  
ES FRESCO  
CUANDO TIENE  
OLOR A MAR,  
CARNE FIRME,  
AGALLAS ROJAS  
Y OJOS  
BRILLANTES



# CAUSA RELLENA CON ATÚN

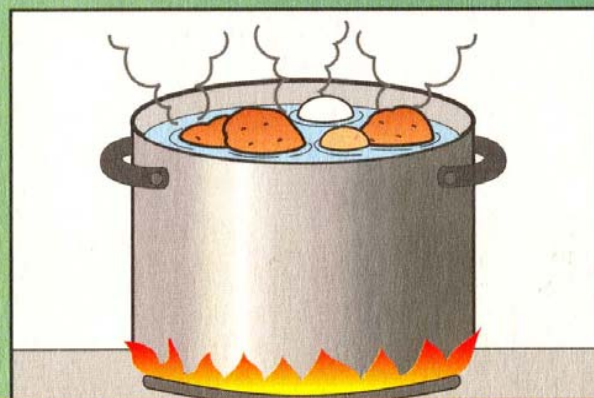
(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

- Pescado enlatado 2 latas
- Cebolla de cabeza, picada en cuadritos, 1 unidad mediana
- Ajos molidos 2 ½ cucharadas
- Huevos 2 unidades medianas
- Ají escabeche molido 2 unidades
- Aceituna 6 unidades
- Perejil 6 ramitas
- Papa blanca 8 unidades grandes
- Aceite ½ taza
- Limón 3 unidades
- Sal yodada, pimienta al gusto
- Arveja fresca sin vaina ¾ taza
- Lechuga 6 hojas

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

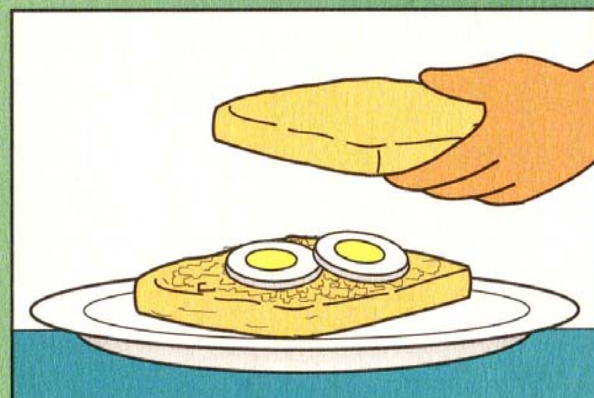
Energía : 491  
Proteína: 22.5  
Costo/Ración: s/0.70



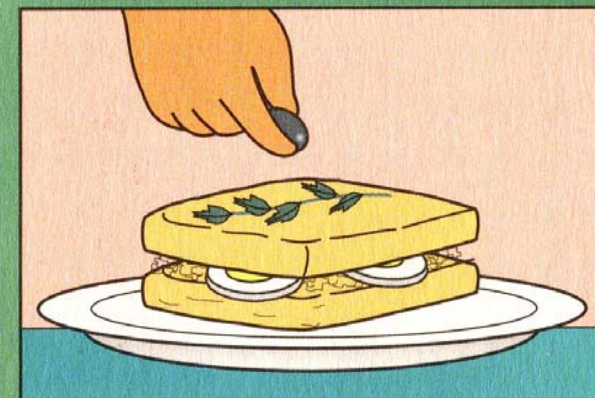
**1** Lavar las papas y hervirlas en agua con sal hasta que estén cocidas. Junto con las papas, previamente lavados poner a endurecer los huevos durante 8 min. aproximadamente. Pelar las papas y calientes pasarlas por el prensapapas.



**2** Amasar las papas con aceite, sal, jugo de limón, pimienta, ají escabeche molido. Lavar y abrir la lata. Desmenuzar el atún y mezclarlo con la cebolla finamente picada, agregar las arvejas antes cocidas y jugo de limón. Controlar la sazón.



**3** Dividir la masa de papa en dos partes; extender una parte de la masa sobre una fuente. Colocar sobre la masa el atún, agregar el huevo duro cortado en rodajas y parte del perejil picado. Cubrir el relleno con el resto de la masa de papa.



**4** Servir adornado con ramitas de perejil, aceituna y lechuga.

# **CEBICHE** *DE PEJERREY*

LA CARNE OSCURA  
DEL PESCADO  
NO DEBE  
ELIMINARSE,  
ES SABROSA  
Y TIENE  
MUCHO HIERRO  
QUE AYUDA  
A PREVENIR  
LA ANEMIA  
DE NIÑOS  
Y MUJERES



# CEBICHE DE PEJERREY

(Para 6 Personas)

## INGREDIENTES

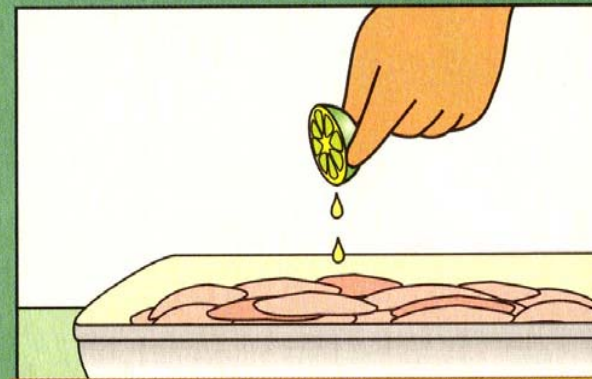
- Pejerrey 1 ½ docena (750 g.)
- Cebolla de cabeza 3 unidades medianas
- Limón 10 unidades
- Aji rocoto 1 unidad mediana
- Perejil 3 ramitas
- Ajos 4 cucharadas
- Pimienta, al gusto
- Lechuga 6 hojas
- Apio ¼ unidad mediana
- Camote 3 unidades medianas
- Maíz para cancha 1 ½ tazas
- Aceite 1/2 taza
- Choclo 3 unidades medianas
- Sal yodada al gusto

## VALOR NUTRITIVO / RACIÓN

Energía : 571  
Proteína: 26.5  
Costo/Ración: s/1.36



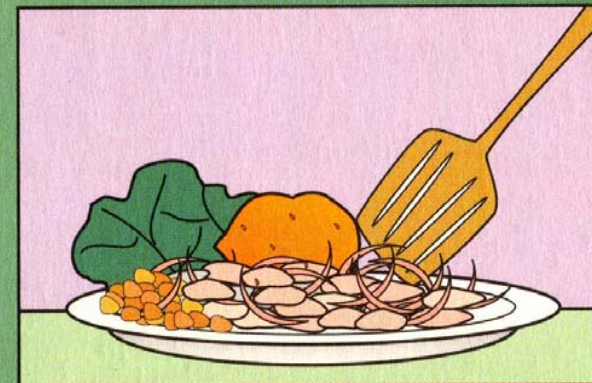
**1** Lavar los pejerreyes, quitarles las vísceras y retirar las cabezas, colas, espinazos y espinas. Cortarlos en cuadros o tiras.



**2** En un recipiente colocar los pejerreyes cortados y sazonar con sal, pimienta y ajos. Agregar jugo de limón y dejar reposar por espacio de 25 minutos.



**3** Hacer una salsa de cebolla, picándola finamente a la pluma, y luego de lavarla; mezclarla con rocoto y perejil picado.



**4** Servir el pescado acompañado de salsa de cebolla, lechuga, choclos camote sancochado y cancha, de preferencia frita, para aumentar el aporte de energía.

**COMITÉ RESPONSABLE:**

Dra. Nelly Baiocchi Ureta  
Nut. Amanda Satalaya Pérez

**EDICIÓN:**

Rosa Fernández F.  
OFICINA DE COMUNICACIONES  
DE LA ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD

**Diseño e Ilustraciones:**

Walter Ventosilla

**Fotografía:**

Carito Roca

**Colaboradores:**

Lic. Miyaray Benavente  
C.S. Estela Roedor - OEIC / INS