



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

UCAYALI



2013



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

UCAYALI



Elaborado por:

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

2013

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi

Ministra

José Carlos Del Carmen Sara

Viceministro

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Cabezas Sánchez

Jefe Institucional

Marco Antonio Bartolo Marchena

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

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

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

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

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

Equipo técnico responsable

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

Janet Karim Cruz Guerrero

Nida Patricia Ricra Yauli

Ministerio de Salud, Gerencia Regional de Salud Ucayali
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Ucayali.

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-030-8

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-19157

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. Sudado de bagre regional
2. Ahumado de boquichico con arroz
3. Boquichico frito con tacacho
4. Patarashca de pescado palometa
5. Fuasaco frito con arroz
6. Pescado envuelto en hoja
7. Picadillo de pescado doncella con frijol
8. Yuca rellena con pescado
9. Ají de atún con arroz
10. Croqueta de pescado
11. Seco de pescado
12. Chaufa de la selva
13. Tallarines con salsa de pescado
14. Pescado a la parrilla
15. Estofado de pollo a la ucayalina
16. Arroz con pollo a la ucayalina
17. Pollo asado con puré de yuca
18. Saltado de hígado a la ucayalina
19. Frijol ucayalino con hígado apanado
20. Saltado de res a la ucayalina
21. Bistec de res con tacacho
22. Juane de arroz
23. Caigua rellena
24. Croquetas de lentejas
25. Escabeche de frijoles

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 Ucayali 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 Ucayali 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 Ucayali 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.

METODOLOGIA PARA ELABORACION DE RECETAS REGIONALES

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

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

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

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

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

1 SUDADO DE BAGRE REGIONAL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
652 kcal

Proteínas
28,0 g

Hierro
4,3 mg

Retinol
112,3 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SUDADO DE BAGRE REGIONAL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 3 ajíes dulces.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- 1 limón.
- 1 diente de ajo.
- 9 cucharadas de aceite vegetal.
- 1kg de pescado bagre.
- 2 plátanos verdes.
- Culantro regional, sillao, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Pelar los plátanos y sancochar.
2. Limpiar el pescado, reletear y sazonar con jugo de limón, sal y ajos.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, la cebolla, el ajo chancado, el ají dulce, el tomate picado en cuadraditos. Adicionar sillao al gusto.
4. Agregar al aderezo el pescado, agua y dar un hervor, finalmente culantro regional picado.
5. Servir el sudado de bagre regional acompañado de arroz graneado y plátano sancochado.

2 AHUMADO DE BOQUICHICO CON ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
68,3 g

Hierro
8,0 mg

Retinol
88,7 ug

Zinc
1,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AHUMADO DE BOQUICHICO CON ARROZ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 kg de pescado boquichico.
- 2 plátanos verdes.
- 1 tomate.
- 2 ajíes dulces.
- 2 cebollas.
- 1 atadito de culantro regional.
- 1 limón.
- 1 cocona.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Pelar los plátanos y sancochar.
2. Limpiar y reletear el pescado,
3. Picar la cebolla, tomate, ají dulce, culantro regional, sazonar con sal y aceite vegetal.
4. Rellenar el pescado con las verduras picadas.
5. Cocinar el pescado relleno a la parrilla por treinta minutos.
6. Preparar la ensalada de cocona, adicionar el jugo de limón y sal al gusto.
7. Servir el ahumado de boquichico con arroz graneado, plátano y ensalada de cocona.

3 BOQUICHICO FRITO CON TACACHO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
739 kcal

Proteínas
62,8 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
258,3 ug

Zinc
0,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

BOQUICHICO FRITO CON TACACHO



Ingredientes

- 1 gajo de plátanos verdes.
- 1 kg de pescado boquichico.
- ¼ taza de harina de trigo.
- 9 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajos.
- 1 limón.
- Culantro regional, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, reletear y sazonar el pescado con sal, apanar con harina y freír en el aceite vegetal.
2. Para preparar el tacaco primero debemos sancochar los plátanos, luego machacarlos, finalmente agregar el aderezo de ajos dorado en aceite vegetal, mezclar con sal al gusto y formar cuatro bolas.
3. Preparar la ensalada con la cebolla, el tomate, el culantro regional, el jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir el boquichico frito acompañado con tacacho y ensalada fresca.

4 PATARASHCA DE PESCADO PALOMETA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
602 kcal

Proteínas
30,5 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
402,3 ug

Zinc
1,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PATARASHCA DE PESCADO PALOMETA



Ingredientes

- 1 kg de pescado palometa.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- 1 gajo de plátanos verdes.
- 5 ajíes dulces.
- 1 cocona.
- 1 atadito de culantro regional.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- Sal yodada al gusto.
- hojas de bijao.

Preparación

1. Pelar los plátanos y sancochar.
2. Limpiar, reletear y sazonar el pescado con sal.
3. Picar en cuadraditos la cebolla, el ajo machacado, el tomate, el ají dulce y el culantro regional. Agregar sal al gusto.
4. Envolver el pescado y las verduras picadas sazonada en hojas de bijao.
5. Colocar en la parrilla por espacio de treinta minutos.
6. Preparar la ensalada con cocona, jugo de limón y sal al gusto.
7. Servir la patarashca acompañada con plátanos verdes sancochados y ensalada de cocona.

5 FUASACO FRITO CON ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
644 kcal

Proteínas
36,0 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
151,0 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FUASACO FRITO CON ARROZ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 kg de pescado fuasaco.
- 2 plátanos verdes.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 25 g de harina.
- 1 tomate.
- 1 pepino.
- 1 cebolla.
- 1 atadito de culantro regional.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- Sal yodada y comino al gusto.

Preparación

1. Limpiar el pescado, trozar, sazonar con el ajo chancado, sal al gusto y apanar con harina de trigo.
2. En una sartén calentar el aceite vegetal y freír el pescado.
3. Pelar los plátanos y sancochar.
4. Prepare la ensalada de pepino, tomate y cebolla. Agregar jugo de limón y sal al gusto.
5. Servir el pescado acompañado con plátanos sancochados, arroz graneado, ensalada de pepinos con tomate y cebolla

6 PESCADO ENVUELTO EN HOJA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
697 kcal

Proteínas
35,0 g

Hierro
3,2 mg

Retinol
127,0 ug

Zinc
2,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO ENVUELTO EN HOJA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 kg de pescado.
- 2 plátanos verdes.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 pepinillo.
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- culantro regional.
- sal yodada al gusto.
- hojas de bijao.

Preparación

1. Pelar los plátanos y sancochar.
2. Limpiar el pescado, retalear y sazonar con sal, ajo chancado y gotas de limón.
3. Envolver los pescados en hojas de bijao o plátano y asar a fuego lento.
4. Prepare la ensalada de pepinillo, tomate, cebolla y culantro picado
5. Servir el pescado envuelto en hoja de bijao, acompañar con arroz graneado, plátano sancochado y ensalada de verduras.

7 PICADILLO DE PESCADO DONCELLA CON FRIJOL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
663 kcal

Proteínas
41,5 g

Hierro
6,2 mg

Retinol
48,3 ug

Zinc
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICADILLO DE PESCADO DONCELLA CON FRIJOL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pulpa de pescado doncella seco.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 taza de frijol chiclayo.
- 1 ají dulce.
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajo.
- Vainita regional.
- Culantro regional, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar y sancochar los frijoles.
2. Sancochar y deshilar el pescado remojado dos horas antes.
3. Picar el ají dulce, vainita, tomate y culantro regional.
4. Dorar en aceite vegetal, la cebolla, ajo chancado. Adicionar el pescado, las verduras picadas, agua, sal al gusto y dar un hervor.
5. Servir el picadillo de pescado doncella con arroz graneado y frijol chiclayo.

8 YUCA RELLENA CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
38,0 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
2,0 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

YUCA RELLENA CON PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 3 yucas blancas.
- ½ kg de pulpa de pescado.
- 1 cebolla.
- 3 ajíes dulces.
- 2 huevos.
- 8 unidades de aceituna.
- ½ taza de vainita picada.
- 1 cocona.
- ½ taza de harina de higo.
- 1 diente de ajo.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el pescado remojado dos horas antes y desmenuzar.
2. Dorar en el aceite vegetal, los ajos chancados, la cebolla, el ají dulce y las vainitas picadas en cuadraditos. Agregar el pescado desmenuzado, el huevo sancochado picado y las aceitunas. Remover.
3. En otra olla sancochar la yuca y machacar hasta que no haya grumos, formar una masa. Coger por porciones dándole forma y rellenar con el aderezo anterior. Empapar con harina suelta y freír en aceite caliente.
4. Servir la yuca rellena con arroz graneado y crema de cocona.

9 AJI DE ATÚN CON ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
697 kcal

Proteínas
37,0 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
72,7 ug

Zinc
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJI DE ATÚN CON ARROZ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 2 latas de atún en grated.
- 1 yuca blanca.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de leche evaporada.
- 1 pan.
- 2 huevos.
- 1 diente de ajo.
- 4 hojas de lechuga.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- 1/8 taza de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla, el ajo chancado y el ají amarillo, agregar el atún y remover.
3. Aparte licuar el pan remojado con leche, agregar al aderezo y mezclar todo y adicionar sal al gusto. Hervir a fuego lento y mover constantemente por dos minutos.
4. Servir el ají de atún acompañado con arroz graneado, yuca sancochada, medio huevo, aceituna y una hoja de lechuga como base.

10

CROQUETA DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
660 kcal

Proteínas
38,0 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
221,3 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CROQUETA DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pulpa de pescado.
- 4 cucharadas de harina de trigo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 1 pepino.
- 1 limón.
- 3 ajíes dulces.
- 1 diente de ajo.
- 2 huevos.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- Culantro regional, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el pescado remojado dos horas antes y desmenuzar.
2. Picar la cebolla, tomate, ají dulce y culantro regional en cuadraditos, mezclar con el pescado desmenuzado, harina de trigo y huevo batido. Agregar sal al gusto. Remover todo.
3. En una sartén calentar el aceite vegetal y freír la mezcla anterior.
4. Servir las croquetas de pescado con arroz graneado y ensalada de pepino, zanahoria, cebolla, culantro regional y jugo de limón.

11 SECO DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
642 kcal

Proteínas
36,0 g

Hierro
3,3 mg

Retinol
355,0 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SECO DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 2 yucas.
- 1 kg de pescado.
- 1 cebolla.
- 1 puñado de habas frescas.
- 1 zanahoria.
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- Culantro regional, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Lavar el pescado, limpiar y retalear.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo chancado, adicionar la zanahoria, las habas, remover y dar un hervor.
4. Seguidamente agregar, el pescado, el culantro licuado, agua y sal al gusto. Dar un hervor.
5. Servir el seco de pescado acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

12 CHAUFA DE LA SELVA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
760 kcal

Proteínas
43,0 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
176,0 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHAUFA DE LA SELVA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de filete de pollo.
- 3 ajíes dulces.
- ⅛ de taza de aceite vegetal.
- 3 huevos.
- 3 hot dog.
- 1 atadito de cebolla china.
- 1 pepinillo.
- 1 zanahoria.
- Ajos, kión, sillao, sal yodada al gusto y comino.

Preparación

1. Limpiar el pollo, retirar el pellejo, lavar y cortar en trozos pequeños.
2. Sazonar el pollo con la sal, los cominos, los ajos y el kión chancado, seguidamente freír en el aceite vegetal.
3. Batir los huevos, freír y picar en cuadraditos.
4. Mezclar el pollo sazonado, los huevos, el hot dog con el arroz graneado. Adicionar la cebolla china picada y el sillao al gusto.
5. Acompañar el arroz chaufa con la ensalada de pepinillo y la palta.

13 TALLARINES CON SALSA DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
774 kcal

Proteínas
55,3 g

Hierro
7,4 mg

Retinol
471,0 ug

Zinc
1,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TALLARINES CON SALSA DE PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de fideos tallarín.
- 2 portolas en salsa de pescado.
- ⅛ taza de aceite vegetal.
- 3 ajíes dulces.
- 1 cebolla.
- ¼ kg de tomates.
- 1 diente de ajo.
- 1 zanahoria.
- Sal yodada al gusto, laurel y ajos.

Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín.
2. Licuar los tomates, la zanahoria y el ají dulce.
3. En una sartén, dorar en aceite vegetal la cebolla y el ajo chancado, agregar los tomates, zanahoria y el ají dulce licuados y adicionar laurel, sal, agua y dar un hervor. Mezclar todo con la salsa de pescado.
4. Servir los tallarines con la salsa de pescado.

14 PESCADO A LA PARRILLA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
680 kcal

Proteínas
35,8 g

Hierro
3,3 mg

Retinol
270,6 ug

Zinc
2,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO A LA PARRILLA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 kg de pescado.
- 2 limones.
- ⅛ taza de aceite.
- 100 g de maíz cancha.
- 1 ají amarillo molido.
- 1 pepinillo.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 atadito de culantro
- 1 diente de ajo.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar el pescado y retalear.
2. Sazonar el pescado con ajo chancado, ají amarillo molido y sal al gusto. Dejar reposar por diez minutos y colocar en la parrilla con poco carbón.
3. Preparar la ensalada con el pepinillo, la cebolla, la zanahoria y el culantro regional.
4. En una sartén tostar el maíz .
5. Servir el arroz graneado con pescado a la parrilla, ensalada y maíz cancha tostada.

15 ESTOFADO DE POLLO A LA UCAYALINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
660 kcal

Proteínas
37,0 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
394,1 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESTOFADO DE POLLO A LA UCAYALINA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- 2 yucas blancas.
- 1 puñado de arvejas frescas.
- ½ pollo mediano.
- ⅛ de aceite vegetal.
- 4 aceitunas.
- 3 ajíes dulces.
- 2 tomates.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- culantro regional, comino, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Limpiar el pollo, trozar en cuatro partes y sazonar con ajo chancado, comino y sal al gusto.
3. En una olla, dorar en el aceite vegetal la cebolla, el ajo chancado, el tomate picado en cuadraditos. Agregar el pollo sazonado, la zanahoria y la arveja fresca, el agua, remover y dar un hervor, finalmente adicionar la aceituna y el culantro regional.
4. Servir el estofado de pollo a la ucayalina acompañado con arroz graneado y yuca.

16

ARROZ CON POLLO A LA UCAYALINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
644 kcal

Proteínas
36,4 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
394,1 ug

Zinc
3,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ CON POLLO A LA UCAYALINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 kg de pollo.
- ¼taza de aceite vegetal.
- 2 ataditos de culantro regional.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- ½ taza de arvejas frescas.
- 5 ajíes dulces.
- 1 zanahoria.
- Sal yodada y comino al gusto.

Preparación

1. Lavar y limpiar el pollo, trozar en cuatro presas y sazonar con la sal, el ajo chancado y el comino al gusto.
2. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla, el ajo chancado y el pollo. Soasar.
3. Agregar la arveja fresca, la zanahoria picada en cuadraditos, la sal, el culantro licuado, el arroz lavado, el agua y hervir.
4. Finalmente cuando el arroz este ya cocido y graneado, agregar el ají dulce picado finamente.
5. Servido el arroz con pollo a la ucayalina.

17 POLLO ASADO CON PURÉ DE YUCA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
701 kcal

Proteínas
37,0 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
330,2 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO ASADO CON PURÉ DE YUCA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- ¼ taza de leche evaporada.
- ½ kg de pollo mediano.
- 1 zanahoria.
- 1/8 taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 1 ají amarillo molido.
- 2 dientes de ajos.
- 1 pepinillo.
- 1 cebolla.
- 1 atadito de culantro regional.
- 1 limón.

Preparación

1. Preparar la ensalada de zanahoria con pepinillo, agregar jugo de limón.
2. Limpiar el pollo, retirar la piel, lavar y trozar en cuatro presas, condimentar con comino, ajo chancado, ají amarillo molido y sal al gusto.
3. En una olla freír en aceite vegetal, las presas de pollo y dejar hervir agregando un cuarto de taza con agua.
4. A parte sancochar las yucas con agua y sal. Aplastar bien con el mazo para que no quede grumos y prepare el puré con mantequilla, agua suficiente, sal y leche.
5. Servir el pollo asado con puré de yuca acompañado de arroz graneado y ensalada mixta de verduras.

18

SALTADO DE HÍGADO A LA UCAYALINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
654 kcal

Proteínas
25,0 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
5,089,4 ug

Zinc
5,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE HÍGADO A LA UCAYALINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 taza de lentejas secas.
- ¼ kg de hígado de res.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 3 ajíes dulces.
- 2 dientes de ajos.
- culantro regional, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar y guisar las lentejas.
2. Lavar y picar en forma alargada el hígado de res, cebolla, tomate y ají dulce. Sazonar con sal al gusto, comino y ajo chancado.
3. En una olla freír en aceite vegetal el hígado de res y poco a poco ir agregando la cebolla, el tomate, ají dulce y finalmente el culantro regional picado finamente.
4. Servir el hígado saltado con lentejas cocidas y arroz graneado.

19

FRIJOL UCAYALINO CON HÍGADO APANADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
766 kcal

Proteínas
35,5 g

Hierro
9,7 mg

Retinol
5095,5 ug

Zinc
6,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOL UCAYALINO CON HÍGADO APANADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 taza de frijol ucayalino.
- ¼ kg de hígado de res.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 paquete de galleta soda.
- 1 limón.
- 2 dientes de ajos.
- ⅛ taza de aceite vegetal.
- Sal yodada y comino al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados una noche antes.
2. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla, el ajo chancado. Agregar los frijoles, la sal al gusto y retirar cuando esté cocido.
4. Lavar el hígado de res, filetear en cuatro partes, sazonar con la sal, el comino y apanar con la galleta soda molida. Freír.
5. Servir el hígado de res con arroz graneado, frijol ucayalino y ensalada de cebolla y tomate.

20

SALTADO DE RES A LA UCAYALINA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
732 kcal

Proteínas
36,7 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
56,9 ug

Zinc
7,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALTADO DE RES A LA UCAYALINA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de res.
- ½ kg de yuca.
- 2 cebollas.
- 3 tomates.
- 3 ajíes dulces.
- ⅛ de taza aceite vegetal.
- 2 dientes de ajo, comino.
- culantro regional, sillao, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Pelar, lavar y sancochar las yucas.
2. Lavar la carne de res, picar en forma larga, sazonar con el ajo chancado, sal, comino y sillao al gusto
3. Picar la cebolla y los tomates en gajos.
4. En una sartén, freír en aceite vegetal la carne de res picada e ir agregando poco a poco la cebolla, tomate y ají dulce.
5. Servir el saltado de res a la ucayalina acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

21

BISTEC DE RES CON TACACHO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
676 kcal

Proteínas
30,2 g

Hierro
6,8 mg

Retinol
419,6 ug

Zinc
5,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

BISTEC DE RES CON TACACHO



Ingredientes

- ½ kg de carnes de res.
- 1 gajo de plátanos verdes.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 cocona.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 2 dientes de ajos.
- Culantro regional.
- Sal yodada y comino al gusto.

Preparación

1. Lavar la carne, filetear en cuatro partes, sazonar con el ajo chancado, la sal y el comino al gusto. Luego freír.
2. Pelar, lavar y sancochar los plátanos verdes. Luego machacar con el mazo.
3. En una sartén dorar en aceite vegetal los ajos, agregar al plátano machacado, mezclar y formar cuatro pelotas.
4. Preparar la ensalada fresca con cebolla, cocona, culantro regional y jugo de limón.
5. Servir el bisteck de res con tacacho y ensalada fresca de cocona.

22 JUANE DE ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
757 kcal

Proteínas
41,4 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
6,9 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

JUANE DE ARROZ



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- 4 huevos.
- 1kg de pollo.
- 4 aceitunas.
- 1 bolita de nuez moscada.
- 1 cocona.
- ⅛ de taza de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajos.
- Orégano, palillo, sal al gusto.

Preparación

1. En una olla dorar en aceite vegetal el ajo chancado, agregar el agua y granear el arroz.
2. En otra olla dorar en aceite vegetal los ajos, agregar el pollo presado en cuatro partes, palillo, sal y media taza de agua.
3. En un tazón vaciar el arroz graneado, mezclar con el aderezo anterior, nuez moscada y dos huevos batidos y orégano molido.
4. Envolver la mezcla de arroz, pollo, aceituna y huevo sancochado en hojas de bijao, poner en agua caliente y hacer hervir por cuarenta minutos.
5. Servir con yuca sancochada y crema de cocona.

23 CAIGUA RELLENA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
623 kcal

Proteínas
29,0 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
15,2 ug

Zinc
5,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CAIGUA RELLENA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- ½ kg de carne molida.
- 4 caiguas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 huevos.
- 1 cucharada de pasas.
- 2 dientes de ajos.
- Sal yodada al gusto y comino.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Lavar las caiguas, cortar la parte superior y retirar las semillas.
3. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla, ajo chancado, la carne molida, tomate picado en cuadraditos, sal y comino al gusto.
4. Rellenar las caiguas con el aderezo anterior y agregar aceitunas, pasas, huevo sancochado picado, taparlos. Agregar agua y hervir en una olla.
5. Servir la caigua rellena acompañado con arroz graneado.

24

CROQUETAS DE LENTEJAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
649 kcal

Proteínas
22,2 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
408,4 ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CROQUETAS DE LENTEJAS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1/8 kg de lentejas secas.
- 4 huevos.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 3 ajíes dulces.
- 1/8 de taza de aceite vegetal.
- 1 atadito de culantro regional.
- Sal yodada al gusto.
- 1 cocona.
- 1 limón.

Preparación

1. Lavar las lentejas, licuar con las tres unidades de huevos.
2. Vaciar en un recipiente y mezclar con la zanahoria rallada, cebolla, tomates, ají dulce y culantro regional picado, agregar sal al gusto.
3. Aparte freír las croquetas.
4. Picar la cocona y agregar limón y sal al gusto.
5. Servir las croquetas de lentejas acompañado con arroz graneado y ensalada de cocona.

25

ESCABECHE DE FRIJOLES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
807 kcal

Proteínas
28,7 g

Hierro
7,4 mg

Retinol
20,5 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE FRIJOLES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 taza de frijol panamito.
- ¼ kg de yuca.
- 2 cebollas.
- 4 huevos.
- 8 aceitunas.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 4 ajíes dulces.
- 1 ají amarillo licuado.
- 2 dientes de ajos.
- Vinagre blanco, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Picar el ají dulce y la cebolla en tiras gruesas.
3. En una olla dorar en aceite vegetal el ajo chancado y el ají amarillo molido, agregar la cebolla, ají dulce, aceituna, vinagre y sal al gusto. Remover y mezclar con el frijol cocinado hasta dar un hervor.
4. Servir el escabeche de frijoles acompañado con arroz graneado, huevo y yuca sancochada.

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: 978-612-310-030-8



Lima, 2013



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