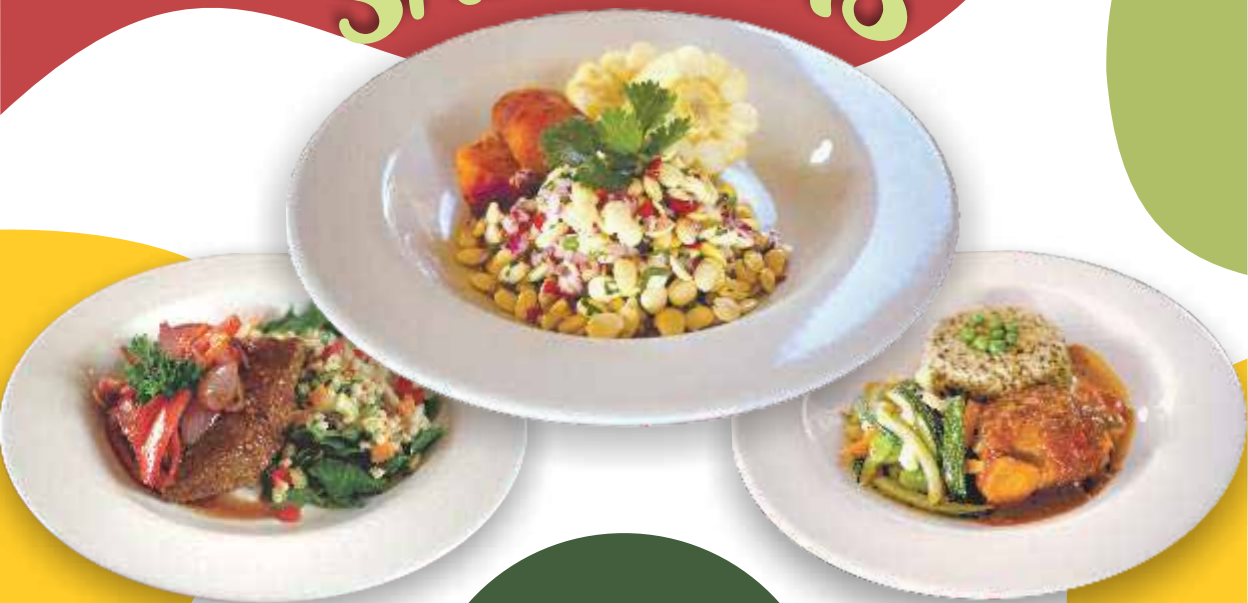




RECETARIO DE NUESTRA AGROBIODIVERSIDAD

COMIDAS NUTRITIVAS y SABROSAS



agro
bio

RECETARIO CULINARIO DE NUESTRA AGROBIODIVERSIDAD COMIDAS NUTRITIVAS Y SABROSAS

Autor:

Ministerio del Ambiente (MINAM)

Editado por:

© Ministerio del Ambiente

Av. Antonio Miroquesada 425, Magdalena del Mar. Lima, Perú

Edición digital, diciembre de 2023

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2024 - 01524

Fotografía:

© Tatiana Mendoza Mujica

Diseño y diagramación:

© Víctor Chino Mayorga

COMIDAS NUTRITIVAS y SABROSAS

Presentación

La crisis mundial de alimentos afecta directamente a la seguridad alimentaria, conduciéndonos a la búsqueda de alternativas alimentarias accesibles, nutritivas, saludables y responsables con el medio ambiente.

Según la FAO, actualmente la inseguridad alimentaria afecta a la mitad de la población peruana, inseguridad que puede variar entre moderada o severa, lo que implica una incertidumbre sobre la alimentación de este 50 % afectado en su vida cotidiana; igualmente, datos oficiales muestran que la agudización de la pobreza va acompañada del aumento de la desnutrición, por lo que es de suma importancia mirar la producción de alimentos provenientes de la agricultura familiar como un recurso que se debe apoyar para garantizar su contribución al consumo de alimentos frescos y saludables.

Surge la interrogante entre los consumidores sobre si la alimentación saludable y nutritiva es sinónimo de precios altos, debido al incremento del márketing utilizado por las empresas del sector para atraer y fidelizar clientes con etiquetados sugestivos.

Paralelamente están surgiendo mercados y consumidores que aprecian productos que vienen directamente de los pequeños productores conservacionistas de la agrobiodiversidad, con prácticas agroecológicas favorables para la nutrición y la salud.

Se viene fortaleciendo la producción de cultivos andinos a través de la agricultura familiar, garantizando la conservación, recuperación y preservación de aquellos alimentos de la agrobiodiversidad peruana, que con técnicas y prácticas todavía ancestrales se cultivan y cosechan en los Andes peruanos, en las zonas reconocidas por la FAO como patrimonio agrícola mundial.

En este contexto, el Proyecto GEF Agrobiodiversidad-Sipam, que apoya a productores conservacionistas de Arequipa, Apurímac, Cusco, Huancavelica y Puno, a través de asistencia técnica para la recuperación y conservación de productos que se encuentran en riesgo de reducción y desaparición, ha realizado paralelamente actividades de difusión y

sensibilización a la población sobre el consumo de los productos de la agrobiodiversidad, saludables y con propiedades nutraceuticas que cobraron gran importancia durante la pandemia del COVID-19, que ha generado un importante cambio en hábitos y consumo de productos naturales y nutritivos, lo que también ha permitido generar un espacio importante de comercialización de estos productos.

El proyecto desarrolló la marca Agrobio, cuyos productos ahora también son vendidos a través de diferentes ferias locales y regionales, permitiendo de esta manera a más peruanos y peruanas conocer, valorar y consumir estos alimentos altamente nutritivos, generando a la vez oportunidad de mercado y de ingresos a los pequeños agricultores que mantienen y continúan produciendo alimentos con técnicas ancestrales.

Ponemos al alcance del público consumidor este recetario para el uso y preparación de alimentos de nuestra rica y variada agrobiodiversidad peruana. El mismo que ha contado con la valiosa experiencia de la chef Tatiana Mendoza. Esta contribución completa la experiencia lograda en estos cuatro años por el proyecto y tiene la expectativa de que contribuya a una alimentación saludable.

Agradecemos también la colaboración de The Global Environment Facility - GEF, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO, Profonampe, el Ministerio del Ambiente, a través de la Dirección General de Diversidad Biológica en el marco del proyecto Gestión Sostenible de la Agrobiodiversidad y Recuperación de Ecosistemas Vulnerables en la Región Andina del Perú, a través del Enfoque de Sistemas Importantes del Patrimonio Agrícola Mundial - Sipam.

¡¡Come sano, come diverso, consume productos de nuestra agrobiodiversidad!!



COMIDAS NUTRITIVAS y SABROSAS

Introducción

Como todos sabemos, el Perú es un país megadiverso, centro de domesticación de especies para la alimentación y la agricultura gracias a sus condiciones climáticas y geográficas, las cuales permiten a los agricultores cultivar productos muy variados que garantizan la seguridad alimentaria de las ciudades.

Somos un país con cultura culinaria, pues comemos y cocinamos de distintas maneras, esto nos coloca como uno de los mejores destinos gastronómicos del mundo. El Perú es la cuna y el origen de alimentos altamente nutritivos, todo esto se ha mantenido en el tiempo gracias al trabajo de los hombres y mujeres del campo.

La pandemia del COVID-19 hizo que veamos lo más esencial: la alimentación como base de la salud y bienestar, volviendo nuestra mirada al campo, a la madre tierra, al origen. Durante los meses de la pandemia, se hizo evidente que comer sano era un privilegio de pocos y que no todos tenían acceso a alimentos sanos y ricos en nutrientes; la mayoría de las personas fallecidas sufrían de enfermedades pre-existentes como obesidad y diabetes, entre otras, resultado de un modelo de alimentación incorrecto.

La pandemia también evidenció la función vital que tienen nuestros agricultores, responsables de la custodia de nuestra agrobiodiversidad, que a través de un trabajo sacrificado y silencioso logran:

- La defensa y preservación de las técnicas ancestrales.

- El cuidado y protección de las semillas y de proveer alimentos que fueron y son la base de la seguridad alimentaria de nuestros pueblos.

- Alimentos sanos y nutritivos que pueden ser también medicina para el cuerpo y el alma.

Si nosotros colaboramos con la producción de alimentos mediante el consumo frecuente de los productos orgánicos, saludables, libres de agrotóxicos; y, pagando el precio justo a nuestros agricultores, seguiremos teniendo este tipo de agricultura.

¿Quiénes estarán en el campo si no reconocemos su trabajo?

Y, ¿nosotros qué comeremos en el futuro?

Afortunadamente, llegan a nuestras mesas sabrosas recetas de la sabiduría popular. Les presentamos esta publicación que contiene una variedad de platos elaborados con productos nativos de nuestros Andes peruanos, nutritivos y sabrosos que rescatan patrones alimenticios que se estaban perdiendo por la exposición a la publicidad de alimentos ultraprocesados.

Es tarea de todos:

Volver a recordar y poner en práctica los valores de una alimentación saludable, ancestral y armoniosa con el medio ambiente, que ayudará a mejorar nuestro estado de salud y evitar las enfermedades.

Promover el respeto y reconocimiento de nuestra agrobiodiversidad, empoderando a los responsables de la agricultura familiar a través de acciones que impulsen el uso y la recuperación de la sabiduría ancestral que aseguren la conservación de nuestra valiosa agrobiodiversidad, de especies vegetales y animales y de la cultura milenaria.

Impulsar acciones que permitan el desarrollo económico campesino y el respeto y protección de la madre tierra – Pacha Mama.

*¡¡Vamos a cocinar y comer comida rica y saludable
con los productos de Agrobio!!*



agrobio

Índice

Presentación	1
Introducción	3

Preparaciones dulces:

Pan rápido en sartén	9
Manjar blanco de quinua	10
Bolitas energéticas de siete harinas	11
Chocolate caliente con siete harinas	12
Chicha de quinua o maíz	13
Mazamorra de calabaza	14
Refresco de membrillo	15
Api de maíz morado	16
Desayuno de quinua	17
Refresco de tarwi	18
Quinua con leche	19
Mermelada de zanahoria y calabaza	20
Mazamorra de cañiwa	20

Preparaciones saladas:

Revuelto de verduras	23
Tortilla de espinacas	24
Ñoquis de papa y quinua en salsa verde	25
Guiso de espinaca y tomate	26
Saltado de colis	27



Ceviche de tarwi.....	28
Verduras arrebozadas.....	29
Hamburguesa de pescado con quinua y cochoyuyo.....	30
Picante o hauch'a de yuyo con attaco y habas verdes.....	31
Estofado de pollo.....	32
Pescado con costra de quinua y puré de habas.....	33
Papa rellena.....	34
Tortitas de papa, quinua y atún.....	35
Pollo con setas/champiñones y puré de habas secas.....	36
Torrejas de quinua con queso.....	37
Estofado con puré de tarwi.....	38
Locro de calabaza con tarwi y setas/champiñones.....	39
Salsa huancaína con tarwi.....	40
Tallarines con salsa de carne y quinua.....	41
Crema de zapallo, papa y quinua.....	42
Ensalada solterito.....	43
Zapallitos rellenos de carne y quinua.....	44
Albóndigas de carne con salsa de tomate y puré de quinua.....	45
Chupe verde o sopa verde con hierbas y tarwi.....	46
Chaufa de quinua.....	47
Hígado encebollado con ensalada de trigo.....	48
Saladito de tarwi, habas y maíz.....	49
Saltado de hígado.....	50
Sangrecita con segundo de trigo y habas.....	51
Hamburguesas de sangrecita, lentejas y quinua.....	52
Estofado de quinua y pollo.....	53
Sopa de pollo con trigo morón.....	54
Segundo de trigo con setas.....	55
Aporte nutricional de los productos.....	56

COMIDAS NUTRITIVAS y SABROSAS



PREPARACIONES DULCES







*La buena
alimentación
es necesaria para
que los niños
crezcan sanos
y fuertes.*

Pan rápido en sartén

INGREDIENTES

- 500 gramos de harina de trigo.
- 1 cucharada de levadura.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharadita de sal.
- 1/4 de taza de aceite.
- 1 taza de agua tibia.

PREPARACIÓN

En un tazón mezclar la harina con todos los ingredientes, amasar y dejar reposar tapado durante 20 minutos.

Formar los panes y en una sartén cocinar sin aceite.



*La quinua nos
aporta una gran
cantidad de
energía, ideal
para el
desarrollo
cerebral.*

Manjar blanco de quinua

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de quinua molida y cernida.
- 2 tazas de azúcar.
- 1 litro de leche.
- Canela.
- Clavo de olor.

PREPARACIÓN

En un olla mezclar todos los ingredientes con una cuchara de madera, cocinar durante 30 minutos a fuego bajo.



Bolitas energéticas de siete harinas

Para una mejor absorción de los nutrientes de la cañihua, se recomienda añadir vitamina C (jugo de naranja o limón).

INGREDIENTES

- 250 gramos de siete harinas, ulpada o mashca.
- Toronjil.
- Hinojo.
- Canela.
- Clavo de olor.
- Cáscara de naranja.
- 1 taza de azúcar rubia.
- Jugo de 1 naranja.
- 1/2 taza de pasas.

PREPARACIÓN

Hervir el agua con azúcar, canela, clavo y cáscara de naranja.

Cuando haya hervido poner a reposar el hinojo y el toronjil.

Con la preparación anterior tibia, mezclar las siete harinas con el jugo de naranja y las pasas.

A continuación formar las bolitas y a disfrutar.



Chocolate caliente con siete harinas

Un desayuno natural con la mezcla de cereales andinos nos ayuda a combatir el frío y la anemia; tiene proteínas, minerales y vitaminas.

INGREDIENTES

- 100 grs. de pasta pura de chocolate.
- 8 cucharadas de siete harinas.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 2 litros de agua.
- Azúcar o stevia al gusto.
- Esencia de vainilla.
- Leche evaporada.

PREPARACIÓN

En una olla colocar la pasta pura de chocolate con media taza de agua, dejar que se derrita el chocolate hasta que forme una crema.

Añadir 2 litros de agua, la canela, el clavo de olor y dejar que hierva durante 10 minutos.

En un tazón disolver las siete harinas en agua hervida fría y añadir a la olla, agregar el azúcar o stevia, la leche, la esencia de vainilla y servir caliente.



La quinua es un gran alimento que tiene un alto contenido de calcio.

Chicha de quinua o maíz

INGREDIENTES

- 200 gramos de harina de quinua o de maíz molido.
- 1 taza de azúcar.
- Canela.
- Toronjil.
- Hinojo.
- 2 vasos de chicha de jora.

PREPARACIÓN

En una olla grande hacer hervir 5 litros de agua con la canela y dejar reposar el hinojo y el toronjil, luego retirar del fuego y dejar entibiar.

En un tazón con agua hervida fría mezclar la harina de quinua o maíz, añadir a la cocción anterior y llevar al fuego hasta que se cocine, dejar entibiar.

Finalmente añadir el azúcar y la chicha de jora.

Dejar fermentar y servir.



*Todos necesitamos
alimentos de
nuestra
agrobiodiversidad
para estar
sanos y
fuertes.*

Mazamorra de calabaza

INGREDIENTES

- 1 calabaza madura mediana.
- 250 gramos de azúcar o tapas de chancaca.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 1/2 taza de harina de trigo o de maíz molido.
- 1/2 taza de pasas o maní tostado.

PREPARACIÓN

En una olla grande cocinar la calabaza picada, con sus pepas negras, con la canela, el clavo de olor y el azúcar o chancaca. Cuando la calabaza esté cocinada, agregar las pasas y la harina diluida en agua y espesar la mazamorra. Esperar unos minutos a que cocine y servir caliente.



*El membrillo
contiene
vitamina C, es ideal
para combatir
la anemia
y alivia las
inflamaciones
bronquiales.*

Refresco de membrillo

INGREDIENTES

- 4 membrillos lavados.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 1 taza de azúcar.
- 4 litros de agua.

PREPARACIÓN

En una olla poner todos los ingredientes y cocinar por 30 minutos, luego licuar y cernir.

Nota: se puede usar también la fruta que se tenga disponible (manzanas, peras, maracuyá, etc.).



*El maíz es un
alimento muy
nutritivo y sabroso,
nos ayuda a
prevenir la
anemia y la
desnutrición.*

Api de maíz morado

INGREDIENTES

- 1 taza de maíz morado, molido y cernido.
- 2 manzanas.
- 1 membrillo.
- 4 litros de agua.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 2 tazas de azúcar.
- Jugo de 1 limón.

PREPARACIÓN

En una olla poner a hervir la fruta lavada con la canela y el clavo de olor, una vez cocida sacar la fruta y colar.

En el agua resultante de la cocción agregar la harina de maíz disuelta en agua hervida fría.

Agregar el azúcar y cuando esté cocida la preparación añadir el jugo del limón.

Nota: se puede hacer con harina de maíz de cualquier variedad y color.



La maca ayuda a mejorar nuestra memoria y aprendizaje y nos da mucha energía.

Desayuno de quinua

INGREDIENTES

- 50 gramos de quinua.
- 1 membrillo pelado y picado en cuadrados pequeños.
- 1 taza de piña picada en cuadrados pequeños.
- 1/2 kilo de manzana de hervir pelada y picada en cuadrados pequeños.
- 1 taza de azúcar.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 10 cucharadas de maicena.
- 4 litros de agua.

PREPARACIÓN

En una olla poner a hervir las cáscaras de las frutas durante 20 minutos.

Cernir y agregar la canela, el clavo de olor, la fruta picada y la quinua, dejar cocinar por 20 minutos.

Añadir el azúcar, disolver la maicena en agua fría y añadir a la olla.

Dejar cocinar unos 5 minutos y servir.

Nota: se puede preparar esta bebida con cañiwa o kiwicha, también podemos añadir maca.



El tarwi es un super alimento por su alto contenido en calcio, nos ayuda a mantener nuestros dientes y huesos sanos.

Refresco de tarwi

INGREDIENTES

- 100 gramos de tarwi limpio, hervido y pelado.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 1/2 taza de azúcar.
- Agua.

PREPARACIÓN

En una olla poner a hervir todos los ingredientes durante 20 minutos. Retirar la canela y el clavo de olor y dejar enfriar. Luego agregar el azúcar. Licuar y servir inmediatamente.

Nota: se puede servir con canela molida.



*Las uvas pasas
nos ayudan
a combatir la
anemia,
infecciones y
virus.*

Quinoa con leche

INGREDIENTES

- 2 tazas de quinoa bien lavada.
- 1 taza de azúcar.
- 1 taza de leche evaporada.
- 1 litro de agua.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 1/2 taza de pasas.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1/2 cucharadita de canela molida.

PREPARACIÓN

En una olla poner a cocinar la quinoa en agua con canela y clavo de olor hasta que esté bien cocida.

Añadir el azúcar y la leche y dejar cocinar. Para servir, añadir la esencia de vainilla y las pasas.

Servir con canela molida.



Mermelada de zanahoria y calabaza



INGREDIENTES

- 1 kilo de zanahoria rallada.
- 1/2 kilo de calabaza rallada.
- 1/2 kilo de zapallo rallado.
- 1 kilo de azúcar.
- Canela.
- Clavo de olor.

PREPARACIÓN

Poner a cocinar todos los ingredientes a fuego bajo durante 30 minutos.

Nota: se puede usar piña rallada, sauco, fresa o la fruta que prefieran.



Mazamorra de cañiwa

INGREDIENTES

- 1 taza de cañiwa limpia y lavada.
- 1 taza de azúcar.
- Canela.
- Clavo de olor.
- 1/2 taza de harina.
- 1/2 taza de pasas.

PREPARACIÓN

En una olla grande con agua poner la canela, el clavo de olor, la cañiwa y el azúcar.

Después de 20 minutos cuando esté cocida la cañiwa agregar las pasas y la harina diluida en el agua y espesar la mazamorra. Esperar unos minutos que cocine y servir.



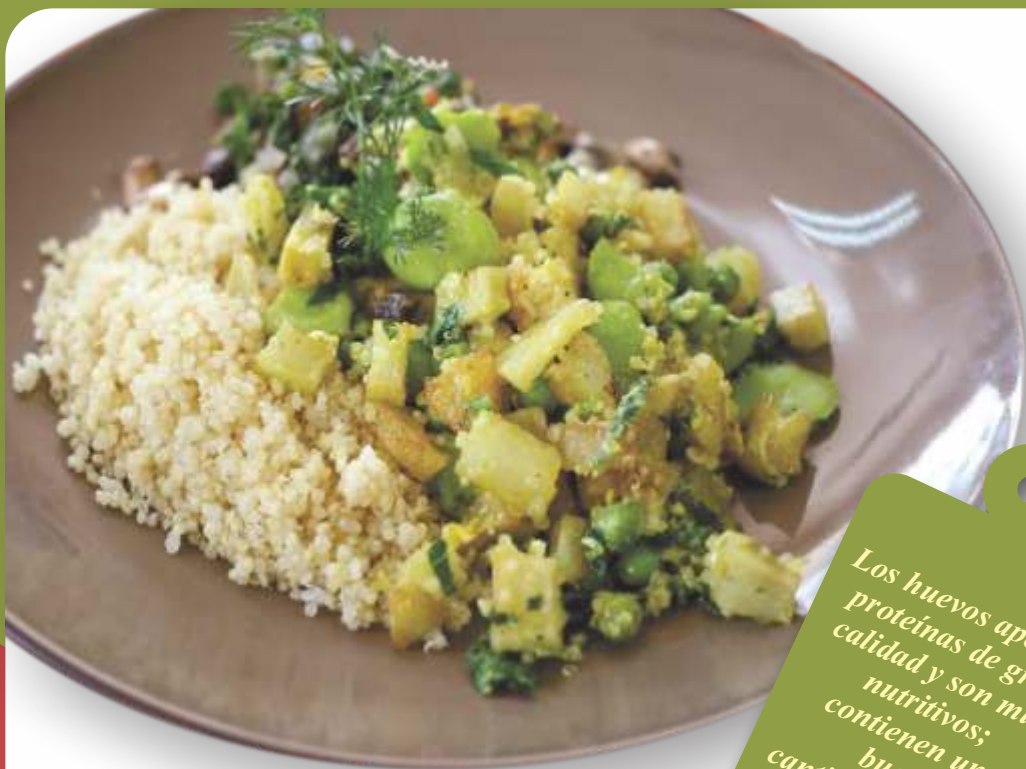
COMIDAS NUTRITIVAS y SABROSAS



PREPARACIONES
SALADAS







Los huevos aportan proteínas de gran calidad y son muy nutritivos; contienen una buena cantidad de hierro.

Revuelto de verduras

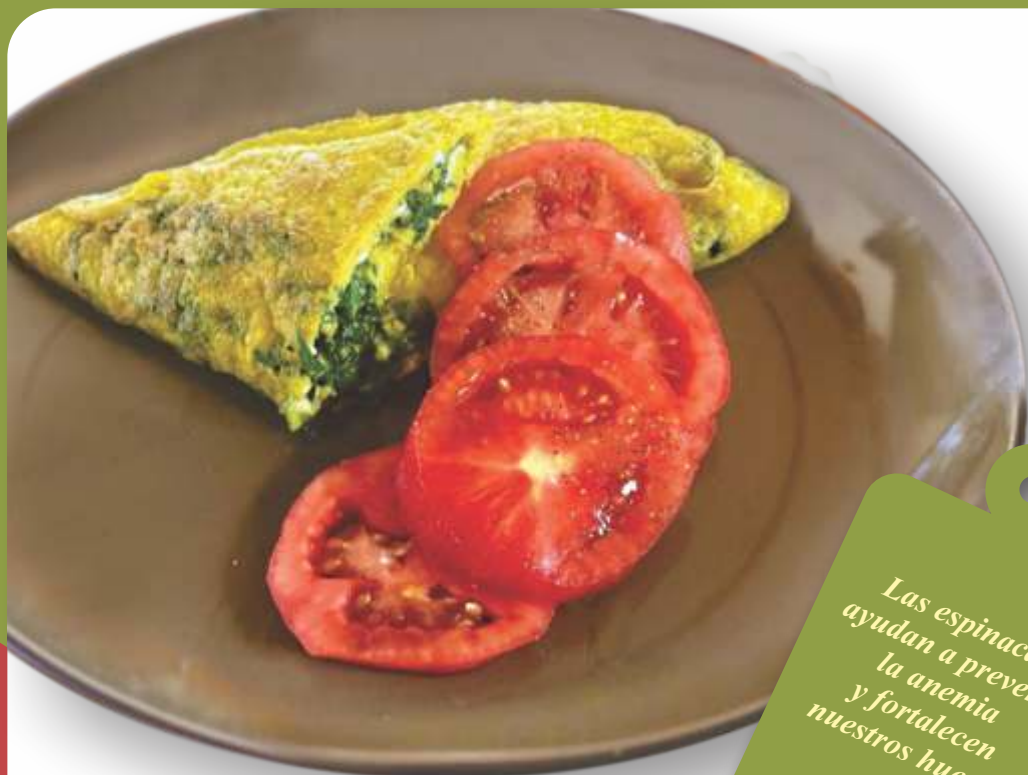
INGREDIENTES

- 6 huevos.
- 4 papas picadas en cuadrados y fritas.
- 2 tazas de habas y arvejas sancochadas.
- 2 tazas de brócoli y coliflor sancochadas en pequeños trozos.
- 1 cebolla picada en cuadrados.
- Sal.
- Pimienta.
- Palillo.
- 1 ramita de huacatay y culantro.

PREPARACIÓN

En una olla con poco aceite hacer un aderezo con la cebolla, la rama de huacatay y el culantro. Una vez que la cebolla esté brillante añadir el palillo y la pimienta, luego las verduras cocidas y la sal. Agregar los huevos, remover y finalmente, al momento de servir, añadir las papas fritas con un poco de huacatay y culantro picados.

Nota: Se puede preparar con cualquier verdura como choclo, habas verdes, vainitas, tarwi, llullucha, etc.



*Las espinacas
ayudan a prevenir
la anemia
y fortalecen
nuestros huesos.*

Tortilla de espinacas

INGREDIENTES

- 6 huevos batidos.
- 2 tazas de espinacas picadas.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite.

PREPARACIÓN

En un tazón batir los huevos con sal y pimienta, añadir las espinacas picadas. En una sartén con aceite echar la preparación y freír.

Nota: se puede preparar con cualquier verdura como hojas de quinua, kiwicha, atacco, también con tarwi y llullucha.



*Las papas son una
fuente de energía
100 % natural.
Consumamos
lo que
producimos.*

Ñoquis de papa y quinua en salsa verde

INGREDIENTES

Ñoquis:

- 4 papas peladas, cocidas y hechas puré.
- 1 taza de quinua graneada y cocida.
- 1 huevo.
- 1 taza de harina sin preparar.
- Sal.

Salsa verde:

- 1 cebolla picada.
- 2 tazas de espinaca limpia.
- 1 taza de hojas de albahaca.
- Sal.
- Pimienta.
- 100 gramos de queso.
- 1 taza de leche.
- 2 cucharadas de aceite.

PREPARACIÓN

Ñoquis de papa:

En un tazón mezclar todos los ingredientes de los ñoquis, amasar y con harina en las manos formar los ñoquis como en la imagen. Hacer hervir agua con sal y cocinar las bolitas como si se tratara de fideos, una vez que flotan ya están listas.

Salsa verde:

En una sartén con aceite agregar la cebolla picada en trozos grandes, cuando estén a medio cocinar añadir las hojas de albahaca y espinaca, cocinar por 2 minutos. Poner la preparación anterior a la licuadora, añadir la sal, la pimienta, el queso picado y la leche, licuar y añadir a los ñoquis calientes y servir.

Nota: se puede servir con queso rallado.



*Consume
productos
naturales
libres de
agrotóxicos.*

Guiso de espinaca y tomate

INGREDIENTES

- 1 cebolla picada en cuadrados.
- 2 tomates picados en cuadrados.
- 1/2 kilo de espinacas lavadas y picadas.
- Sal.
- Pimienta.
- Jugo de 1 limón.
- Aceite.

PREPARACIÓN

En una olla o sartén con aceite aderezar las cebollas hasta que estén brillantes, añadir los tomates, la sal y pimienta, después de unos 3 minutos agregar las espinacas picadas, dejar cocinar unos 5 minutos más y finalmente, antes de servir, añadir el jugo de limón.

Servir con papas sancochadas.



*Elige y disfruta
todos los días
alimentos
de la
agrobiodiversidad
de tu
comunidad.*

Saltado de colis

INGREDIENTES

- Hojas de colis o col picadas y hervidas por 5 minutos.
- Cebolla picada en cuadrados.
- Papas fritas.
- Sal.
- Pimienta.
- Jugo de 1 limón.
- Aceite.
- Orégano y perejil picado.

PREPARACIÓN

En una olla o sartén con aceite aderezar las cebollas hasta que estén brillantes, agregar las hojas de colis picadas y hervidas, sal y pimienta.

Finalmente, a la hora de servir, mezclar las papas fritas y las hierbas picadas.

Nota: se puede preparar también con carne picada o maní molido.



*El tarwi contribuye
a reforzar
el sistema
inmunológico,
es alto en omega 3,
en calcio
y proteínas.*

Ceviche de tarwi

INGREDIENTES

- Tarwi limpio, lavado y pelado.
- Cebolla picada.
- Tomate picado en cuadrados.
- Culantro picado.
- Jugo de limón.
- Sal y pimienta.
- Rocoto picado pequeño.

PREPARACIÓN

Mezclar en un tazón todos los ingredientes. Servir con papa, camote o choclo sancochados.



*Consume frutas
y verduras
diariamente,
mejorarán
tu salud.*

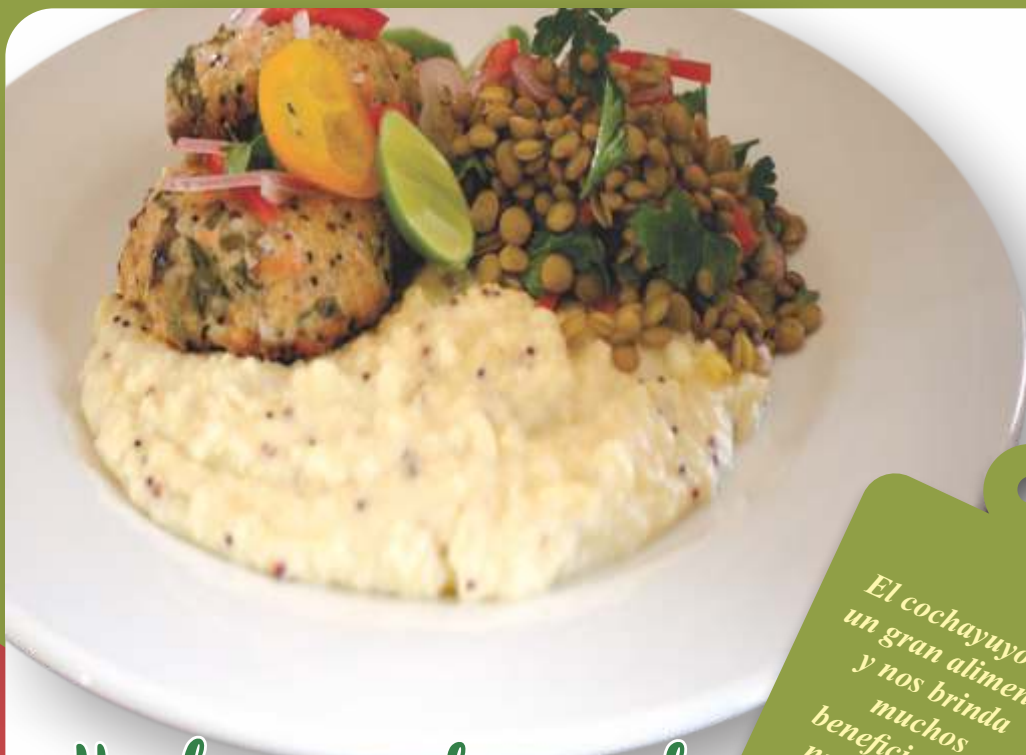
Verduras arrebozadas

INGREDIENTES

- Coliflor o brócoli cocido.
- 4 huevos.
- Sal.
- Pimienta.
- Harina de trigo.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- Aceite.

PREPARACIÓN

Batir las claras de huevo a punto nieve, añadir las yemas, sal, pimienta, harina y polvo de hornear, finalmente mezclar los vegetales hervidos y freír.
Servir con ensalada y papas sancochadas.



*El cochayuyo es
un gran alimento
y nos brinda
muchos
beneficios para
nuestra salud.*

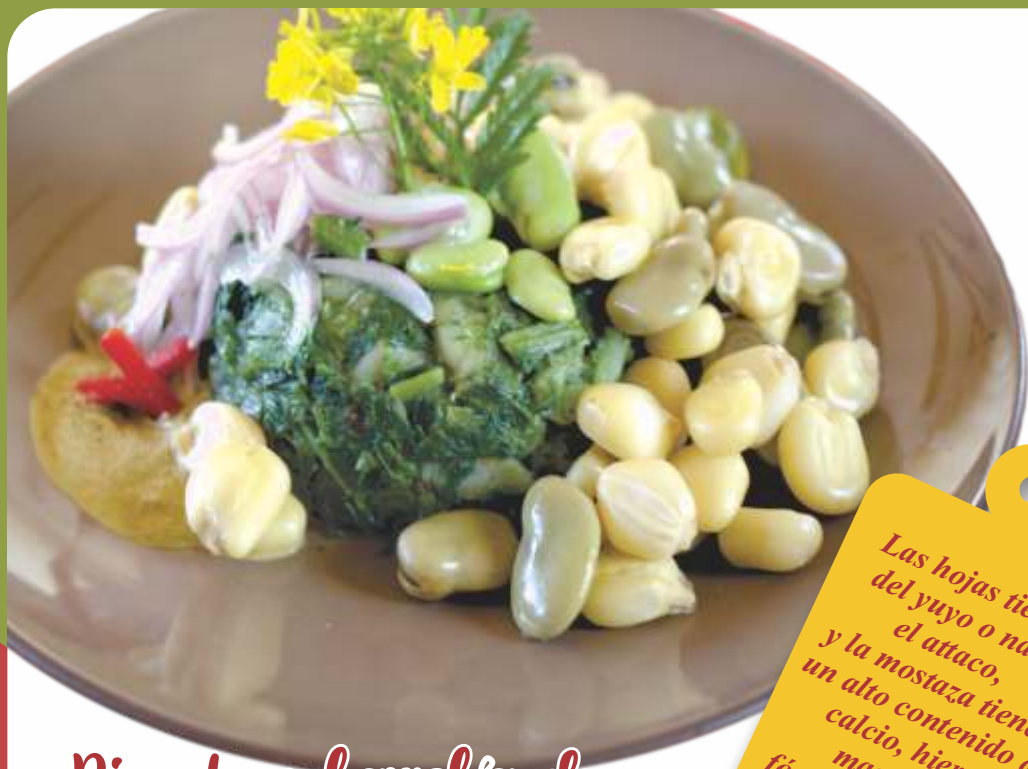
Hamburguesa de pescado con quinua y cochayuyo

INGREDIENTES

- 750 gramos de carne de pescado picado pequeño.
- 1 cebolla picada en cuadrados pequeños.
- 2 cucharadas de perejil picado pequeño.
- Sal, pimienta y comino.
- 1 huevo
- 1 pan rallado
- 1 taza de quinua hervida graneada
- Cochayuyo remojado y picado.
- Aceite para freír.

PREPARACIÓN

En un tazón mezclar todos los ingredientes. Freír las hamburguesas a fuego medio. Servir acompañadas con puré de papas o papas sancochadas o fritas y abundante ensalada.



Picante o hawch'a de yuyo con attacco y habas verdes

Las hojas tiernas del yuyo o nabo, el attacco, y la mostaza tienen un alto contenido de calcio, hierro, magnesio, fósforo y vitaminas A y C.

INGREDIENTES

- Hojas de yuyo o attacco, mostaza o acelga picadas y hervidas con una pizca de bicarbonato de soda.
- Cebolla picada en cuadrados.
- Sal.
- Aceite.
- Huacatay o chicchipa.
- Papas sancochadas, peladas y picadas.
- Aceite.

PREPARACIÓN

En una olla o sartén con aceite aderezar las cebollas hasta que estén brillantes, agregar el huacatay picado y las hojas de yuyo hervidas y escurridas, sal, un poco de agua caliente y las papas cocidas, peladas y picadas, dejar que se cocine unos 5 minutos.

Servir acompañado de mote y p'uspo (habas cocidas) o choclo sancochado. Servir con una ensalada de cebolla, sal y limón.

Nota: se puede preparar con hojas de acelga, attacco, espinaca y añadir habas peladas y cocidas o arvejas.



*Aprovecha las
hojas de la quinua
para tus
ensaladas.
Son muy
nutritivas.*

Estofado de pollo

INGREDIENTES

- 6 presas de pollo con sal y pimienta.
- 2 cebollas picadas en cuadrados pequeños.
- 2 tomates pelados y picados en cuadrados.
- 2 zanahorias peladas y picadas en rodajas.
- 1 diente de ajo molido.
- Sal, pimienta y hojas de orégano seco.
- Aceite.
- 2 hongos de pino secos, remojados y picados.
- 1/2 taza de arvejas.

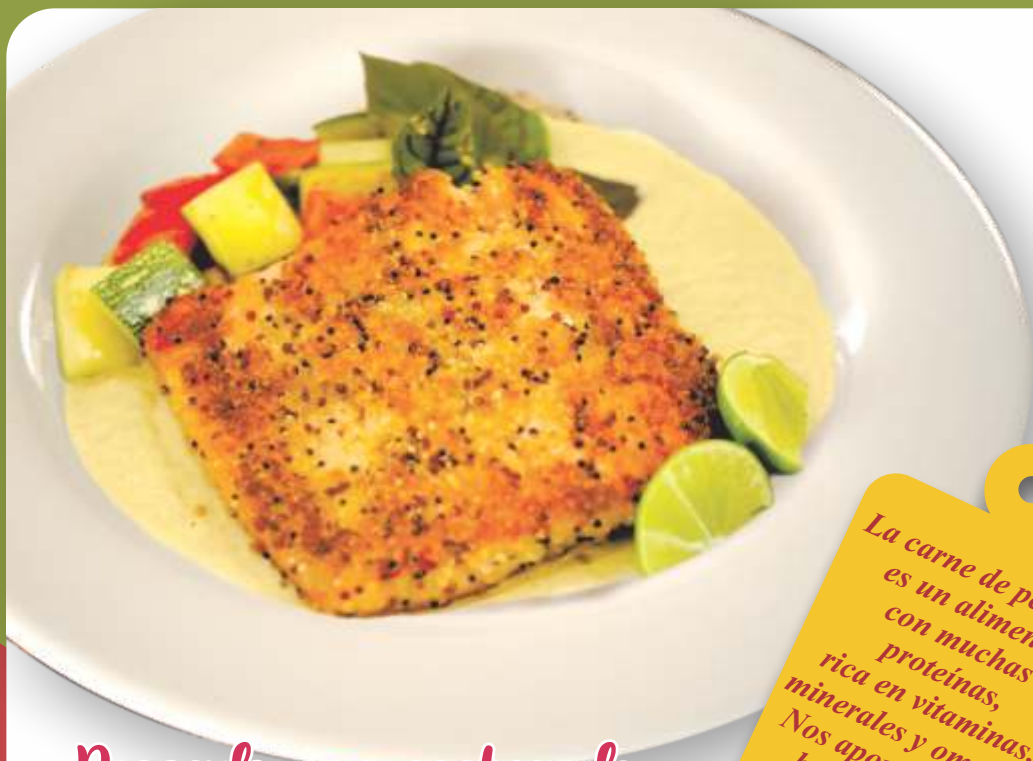
PREPARACIÓN

En una olla freír las presas de pollo durante unos minutos, reservar en un tazón.

En la misma olla agregar un poco de aceite y añadir la cebolla hasta que brille, agregar ajo, orégano seco molido, sal, pimienta, tomates, zanahorias, las presas de pollo, los hongos y 2 tazas de agua.

Dejar cocinar unos minutos antes de agregar las arvejas.

Nota: también se puede preparar con pescado, hígado, carne de res o carne de cordero.



Pescado con costra de quinua y puré de habas

La carne de pescado es un alimento con muchas proteínas, rica en vitaminas, minerales y omega 3. Nos aporta muchos beneficios para la salud.

INGREDIENTES

- 6 trozos de pescado de su elección.
- Sal y pimienta
- 1 taza de quinua cocida, graneada.
- Aceite para freír.

Puré de habas

- 4 tazas de habas verdes peladas, hervidas hechas puré.
- 1/2 cebolla picada.
- Aceite.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Colocar sal y pimienta a los trozos de pescado y freír primero por la parte de la piel.

En una olla poner un poco de aceite y cocinar la cebolla hasta que brille, luego añadir el puré de habas y 1 taza de agua caliente, la sal y la pimienta.





*Evita el consumo
de alimentos
ultra procesados.
No contribuye
a una buena
alimentación.*

Papa rellena

INGREDIENTES

- 1 kilo de papas cocidas, peladas y hechas puré.
- 1 huevo.
- Sal.
- Harina sin preparar.

Relleno:

- 250 gramos de carne de res picada.
- 1 cebolla picada en cuadrados.
- 1 ajo picado.
- 1 tomate pelado picado.
- 2 cucharadas de pasas.
- 1 huevo cocido, pelado y picado.
- Sal, pimienta y orégano seco molido.

PREPARACIÓN

Masa de papa: en un tazón amasar las papas con sal y un huevo, reservar.

Relleno: en una sartén hacer el aderezo con un poco de aceite, cebollas, ajo, orégano seco molido, sal, pimienta, los tomates picados y la carne, hasta que cocine; cuando esté listo añadir las pasas y el huevo picado. Dejar enfriar.

Papas rellenas: tomar una porción de la masa de papa y rellenar, cerrar con cuidado y pasar por la harina sin preparar y freír.

Nota: se puede preparar el relleno con pollo, sangrecita, salchicha o atún. Acompañar con abundante ensalada.



Tortitas de papa, quinua y atún

Las aceitunas nos aportan vitamina E, hierro, sodio y cuidan nuestro corazón.

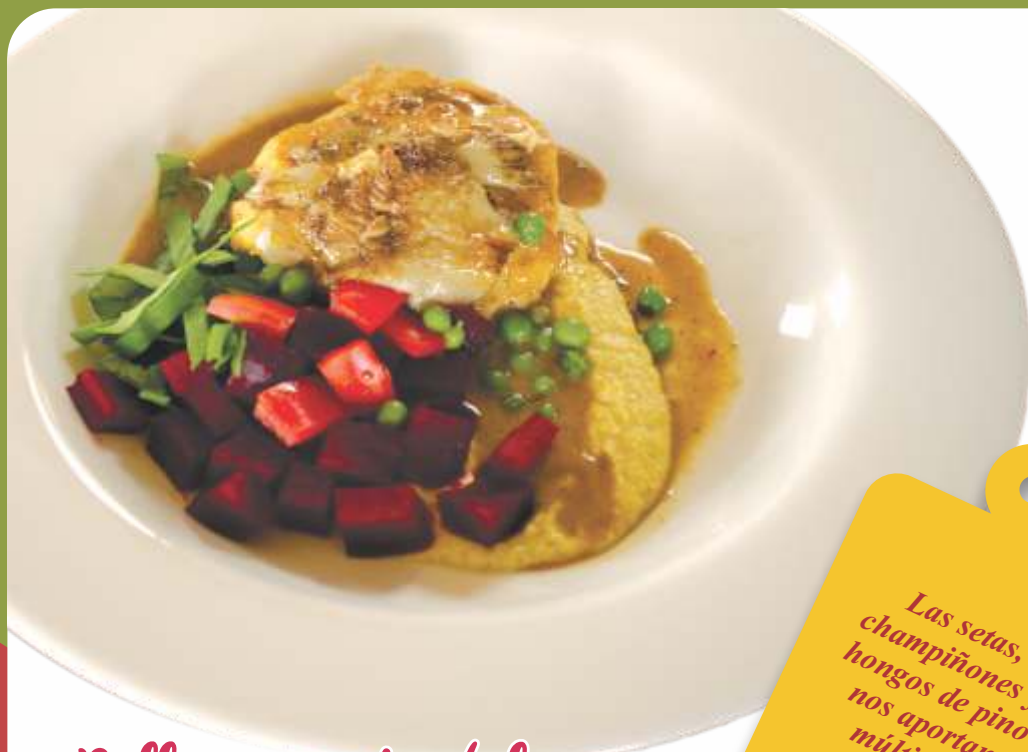
INGREDIENTES

- 1 kilo de papas cocidas, peladas y hechas puré.
- 1 cebolla picada en cuadrados pequeños.
- 2 cucharadas de culantro picado.
- 2 cucharadas de la parte verde de la cebolla.
- 1 taza de quinua cocida, graneada.
- 1 huevo.
- 1 lata de atún escurrido y desmenuzado.
- Sal y pimienta.
- Harina sin preparar.

PREPARACIÓN

En un tazón amasar todos los ingredientes. Formar las tortitas, pasar por la harina sin preparar y luego freír en bastante aceite.





*Las setas,
champiñones y
hongos de pino
nos aportan
múltiples
vitaminas.*

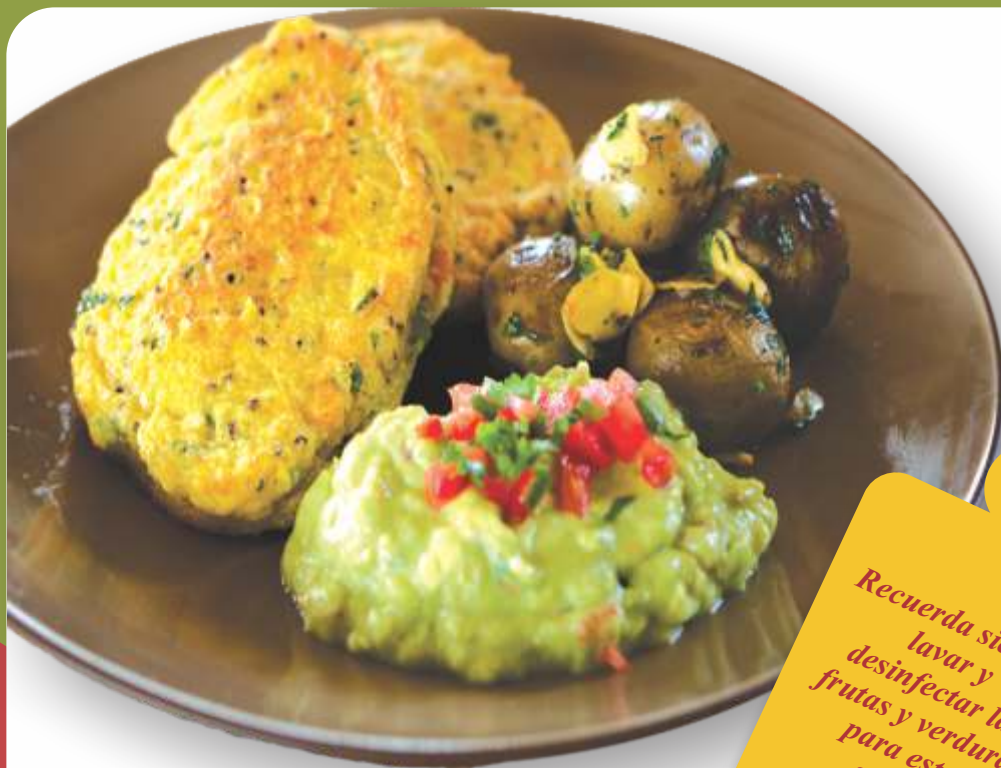
Pollo con setas/champiñones y puré de habas secas

INGREDIENTES

- 6 presas de pollo condimentadas con sal y pimienta.
- 1 cebolla picada en cuadrados pequeños.
- 6 tazas de setas/champiñones picadas.
- Sal y pimienta.
- 4 cucharadas de maicena.
- 1 litro de agua caliente.
- Aceite.

PREPARACIÓN

En un olla freír las presas de pollo por 5 minutos, luego retirar. Aderezar las cebollas hasta que tengan brillo, agregar las setas picadas y las presas de pollo, añadir el agua y dejar cocinar. Finalmente, espesar con la maicena disuelta en agua y dejar cocinar unos minutos más.



*Recuerda siempre
lavar y
desinfectar las
frutas y verduras
para estar
sanos.*

Torrejas de quinua con queso

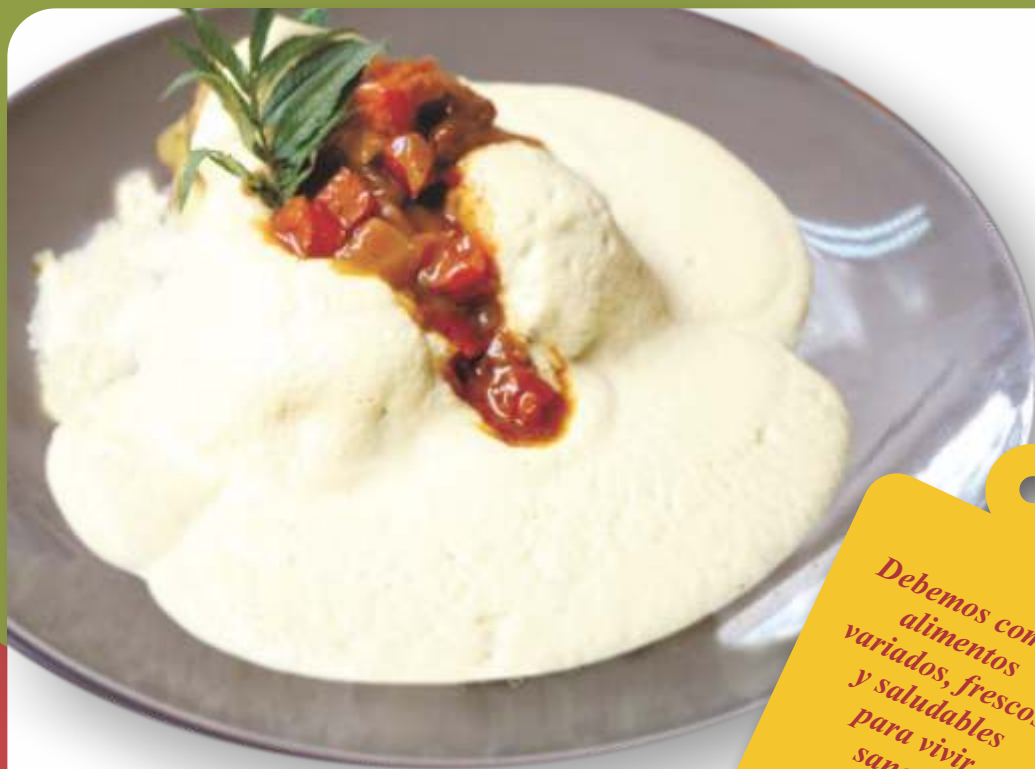
INGREDIENTES

- 4 huevos.
- 1 taza de quinua cocida, graneada.
- 1 taza de cebolla china picada.
- 1/2 taza de queso picado.
- 1/2 taza de harina sin preparar.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En un tazón batir solo las claras del huevo hasta que quede en punto nieve, luego agregar todos los demás ingredientes y freír por cucharadas las torrejas.

Nota: se puede poner verduras, arroz o atún.



*Debemos comer
alimentos
variados, frescos
y saludables
para vivir
sanos y
fuertes.*

Estofado con puré de tarwi

INGREDIENTES

Puré de tarwi:

- 1 kilo de tarwi pelado, lavado y licuado.
- 1 cebolla picada en cuadrados pequeños.
- 1 rama de huacatay.
- Sal y pimienta.

Estofado: ver la receta de estofado de pollo pág. n.º 32

PREPARACIÓN

En una olla aderezar la cebolla hasta que esté brillante y cocida, luego añadir la rama de huacatay y cocinar.

Agregar el puré de tarwi y dos tazas de agua, sazonar con sal y pimienta.

Servir acompañado del estofado, papas cocidas y arroz.



Si tenemos un espacio libre podemos hacer un pequeño huerto familiar para cultivar nuestras verduras, hortalizas y hierbas aromáticas.

Locro de calabaza con tarwi y setas/champiñones

INGREDIENTES

- 4 papas peladas y picadas en cuadrados.
- 4 tazas de calabaza pelada y picada.
- 1 cebolla picada en cuadrados pequeños.
- 1 rama de huacatay.
- 1 rama de culantro picado.
- 1 diente de ajo molido.
- 1 taza de tarwi limpio.
- Sal y pimienta.
- 1/2 taza de queso picado.
- 1 pizca de palillo.

PREPARACIÓN

En una olla aderezar la cebolla, el ajo, la rama de huacatay, el palillo y la pimienta. Añadir las papas picadas, la calabaza, el tarwi y 2 tazas de agua, dejar cocinar. Freír las setas con un poco de aceite y sal y añadir a la preparación del locro. Finalmente añadir el queso y el culantro picado.

Nota: servir acompañado de arroz. Se puede preparar el locro con zapallo y habas verdes.





*Debemos consumir
menstras tres
veces a la
semana,
son saludables
y sabrosas.*

Salsa huancaína con tarwi

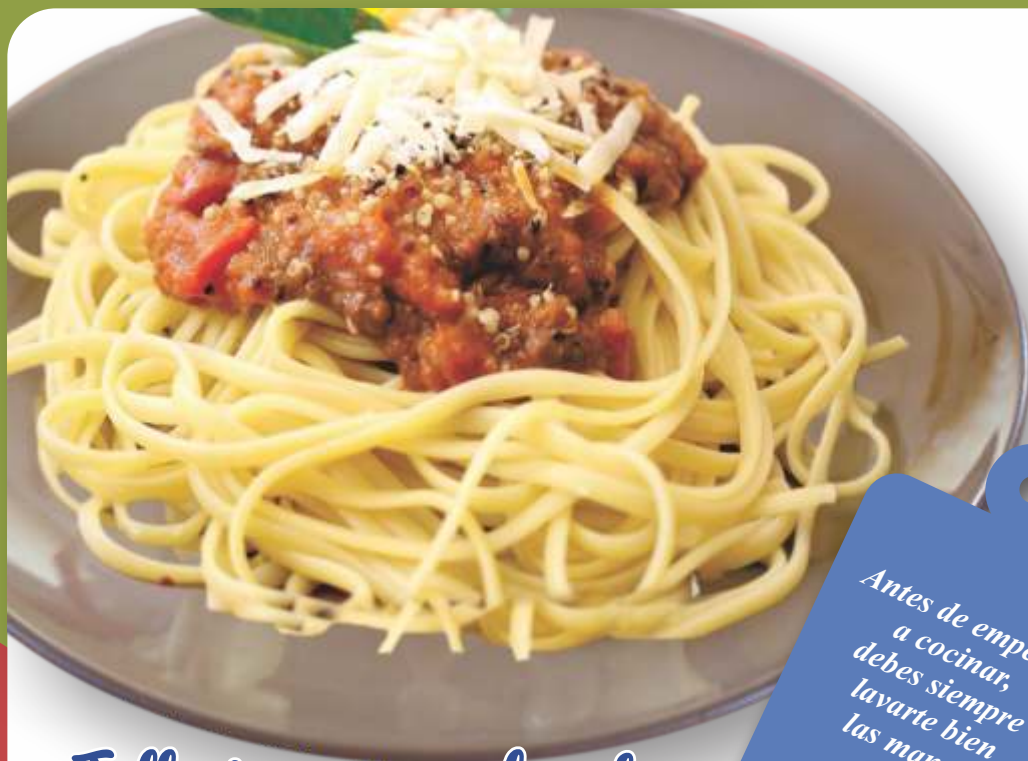
INGREDIENTES

- 2 ajíes amarillos de escabeche, limpios y picados.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 taza de leche.
- 1/2 paquete de galletas de soda.
- 2 tazas de tarwi limpio.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal.

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes hasta que se forme la salsa.

Servir acompañado con papas y huevos cocidos, decorar con aceitunas y lechugas.



*Antes de empezar
a cocinar,
debes siempre
lavarte bien
las manos.*

Tallarines con salsa de carne y quinua

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de carne molida o picada.
- 2 cebollas picadas en cuadrados pequeños.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 taza de quinua graneada.
- 3 tomates pelados y picados.
- 1 taza de zanahoria rallada.
- 1 hoja de laurel.
- Sal, pimienta y orégano seco molido.
- Aceite.

PREPARACIÓN

En una olla preparar el aderezo con el aceite, la cebolla y el ajo, luego añadir la sal y el orégano seco molido.

Agregar la carne molida y los demás ingredientes, dejar cocinar unos 20 minutos y servir con tallarines y queso rallado.





*Debemos combatir
la anemia con
una alimentación
balanceada
y saludable.*

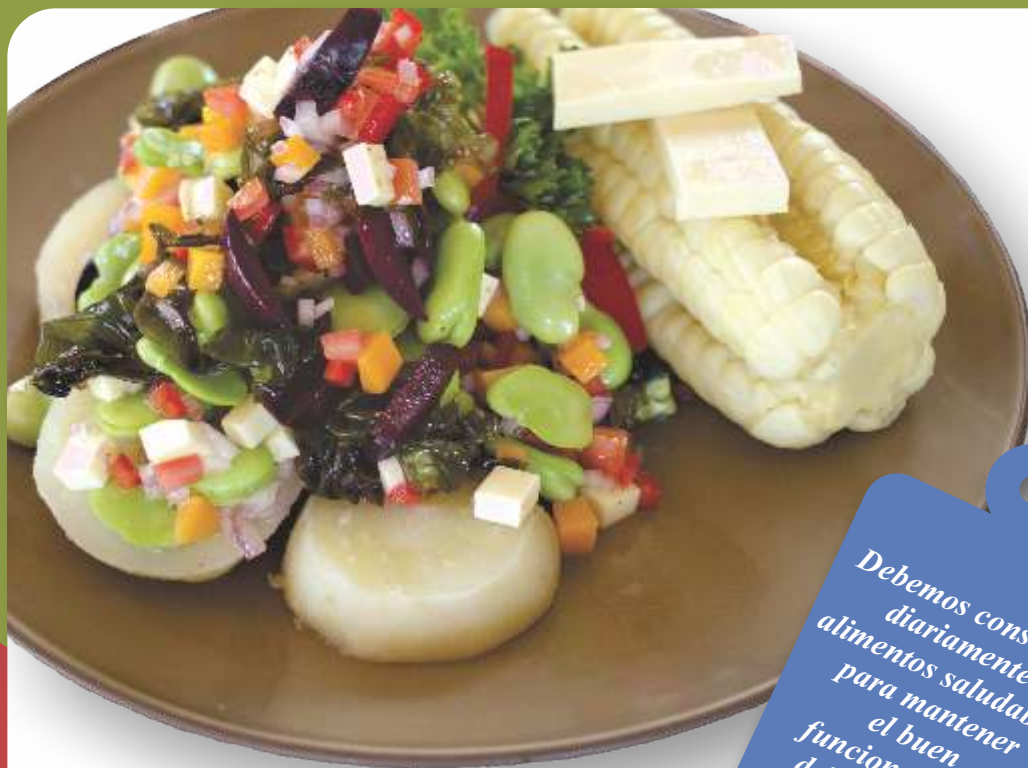
Crema de zapallo, papa y quinua

INGREDIENTES

- 1 kilo de papas peladas y picadas.
- 1 cebolla picada en cuadrados pequeños.
- 1/2 taza de quinua lavada.
- 4 tazas de zapallo picado.
- Aceite.
- Sal y pimienta.
- Agua.

PREPARACIÓN

En una olla sofreír las cebollas hasta que estén brillantes, luego añadir la sal, la pimienta y todos los demás ingredientes. Cocinar por 20 minutos y licuar, servir con queso rallado.



*Debemos consumir
diariamente
alimentos saludables
para mantener
el buen
funcionamiento
del organismo.*

Ensalada solterito

INGREDIENTES

- 1 kilo de habas peladas y cocidas.
- 1 taza de zanahorias picadas y cocidas.
- 1 cebolla picada en cuadrados y lavada.
- 1/2 taza de queso picado en cuadrados.
- 1/2 taza de aceitunas picadas.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1 taza de algas cochayuyo hidratadas.
- 1 rocoto picado en cuadrados
- Sal y pimienta.
- Aceite
- 3 cucharadas de vinagre.

PREPARACIÓN

En un tazón mezclar todos los ingredientes y aderezar con sal, pimienta, aceite y vinagre.

Nota: servir acompañado de papas cocidas y choclo.





Zapallitos rellenos de carne y quinua

Para tener una buena salud evita tomar gaseosas, salchichas y otros productos que puedan hacerte daño.

INGREDIENTES

- 2 zapallitos italianos lavados y limpios.

Relleno:

- 1 cebolla picada en cuadrados pequeños.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 tomates pelados y picados en cuadrados.
- 1/2 kilo de carne de res picada en trozos pequeños o molida.
- 1 taza de quinua graneada y cocida.
- Sal, pimienta y orégano seco.
- Queso rallado.

PREPARACIÓN

Cortar los zapallitos italianos por la mitad y con una cuchara quitar toda la pulpa y hervir con sal por 5 minutos, luego dejar enfriar.

En una sartén caliente preparar un aderezo con cebollas y ajo picado, agregar el tomate, sal, orégano y pimienta, luego la carne picada o molida y la quinua, dejar cocinar unos 20 minutos.

Rellenar los zapallitos y cubrir con el queso rallado y hornear hasta que el queso quede dorado.



*La quinua,
la kiwicha
y la cañiwa
son cereales
andinos que nos
aportan
hierro.*

Albóndigas de carne con salsa de tomate y puré de quinua

INGREDIENTES

Albóndigas de carne:

- 1 cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado fino.
- 1/2 kilo de carne molida.
- 1 taza de quinua graneada.
- 1/2 taza de pan rallado.
- 1 huevo.
- Sal y pimienta.

Salsa de tomate:

- 1 cebolla picada.
- 4 tomates pelados y picados
- 2 ajos molidos.
- Sal, pimienta y orégano seco.

Puré de quinua:

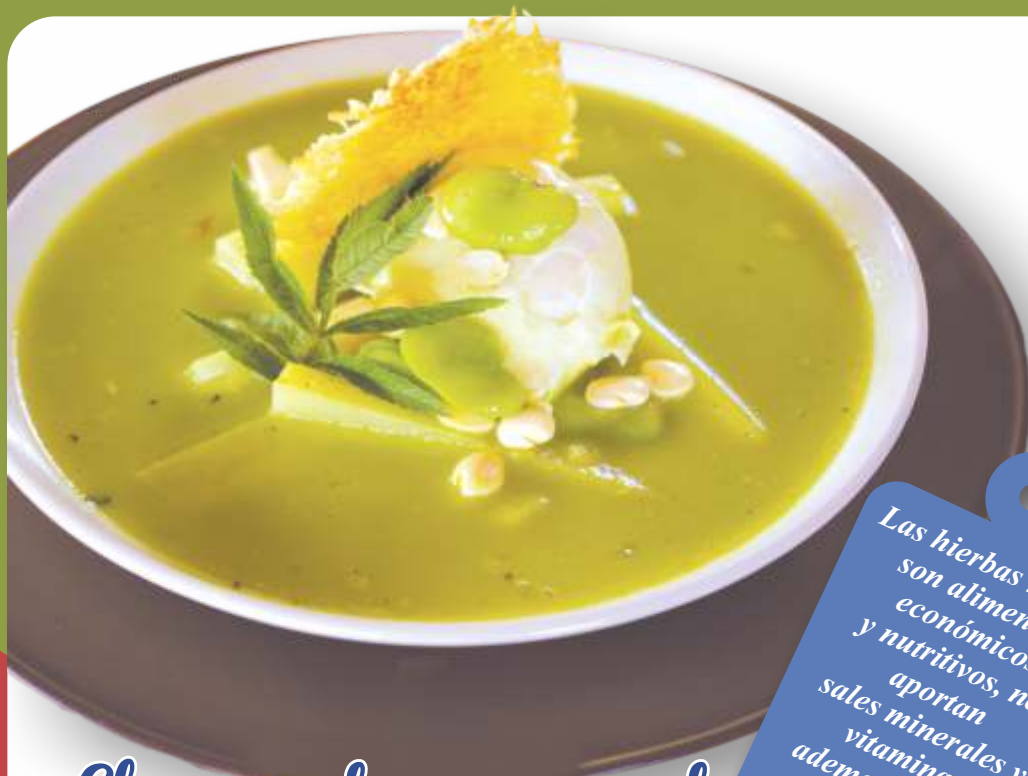
- 1 cebolla picada.
- 1/2 kilo de quinua lavada.
- Sal.
- 1 taza de leche.

PREPARACIÓN

Albóndigas de carne: en un tazón mezclar los ingredientes, formar bolitas, freír y reservar.

Salsa de tomate: en una olla con aceite hacer un aderezo, cebollas, ajos, orégano seco molido, sal, pimienta y los tomates. Dejar cocinar unos 15 minutos y agregar las albóndigas de carne. Dejar que cocinen unos 10 minutos más.

Puré de quinua: en una olla hacer un aderezo con aceite y cebolla. Añadir la quinua y un litro de agua fría, dejar que cocine la quinua por 20 minutos hasta que reviente. Finalmente, añadir la leche y dejar cocinar unos minutos más hasta que espese.



Las hierbas nativas son alimentos económicos y nutritivos, nos aportan sales minerales y vitaminas; además son muy aromáticas y deliciosas.

Chupe verde o sopa verde con hierbas y tarwi

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada.
- 5 papas peladas y picadas en bastones.
- 1/2 taza de tarwi limpio.
- 6 huevos.
- 1 taza de leche.
- 1 taza de queso picado.
- 100 gramos de fideos.
- 1 taza de habas verdes.

Hierbas:

- Perejil, hierbabuena, culantro, paico, huacatay, chincho, orégano y ruda (todas lavadas y licuadas con agua tibia).

PREPARACIÓN

En una olla con aceite preparar el aderezo con la cebolla picada, una vez que la cebolla esté brillando añadir 3 litros de agua hervida, sal, las papas y el fideo. Dejar cocinar y agregar los huevos y las habas

Para servir, añadir el queso picado la leche y las hierbas licuadas.



*El huevo es
un alimento muy
completo y
nutritivo.
Consume siempre
en tus
comidas.*

Chaufa de quinua

INGREDIENTES

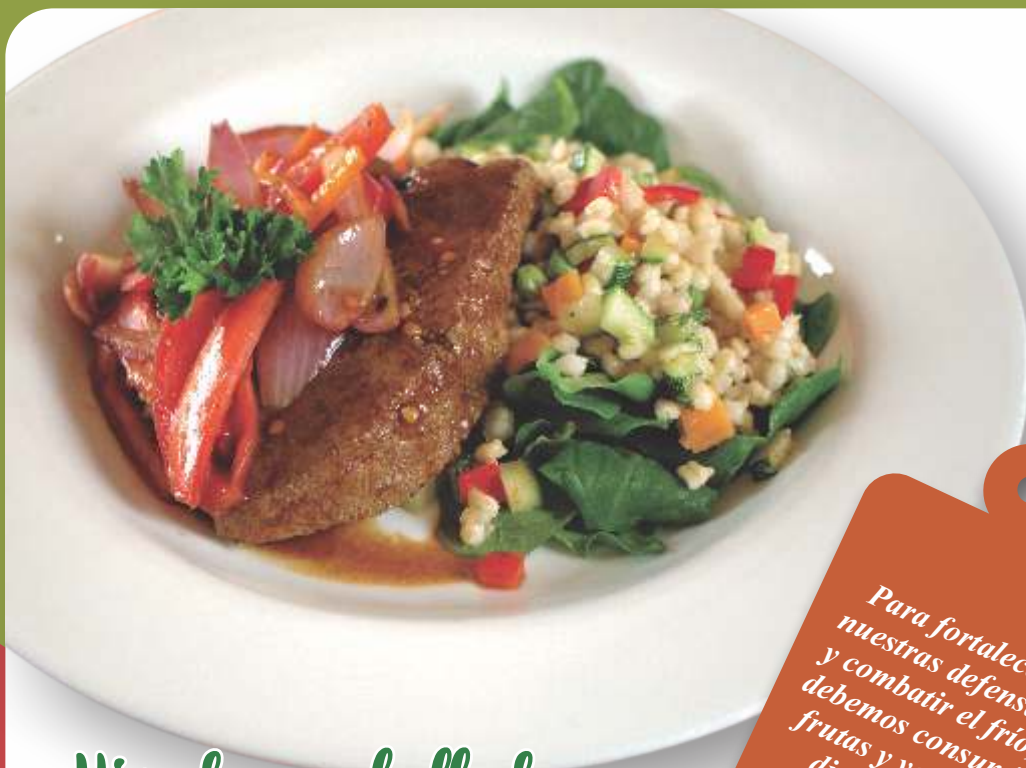
- 1 kilo de quinua lavada, cocida y graneada.
- 2 ajos picados.
- 1 pimiento picado en cuadrados.
- 2 tazas de cebolla china picada.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 4 cucharadas de sillao.
- Tortilla de 4 huevos.

PREPARACIÓN

En una sartén con poco aceite sofreír los ajos, el pimiento y las cebollas picadas, añadir la sal, luego la quinua graneada y revolver mezclando todas las verduras con el sillao.

Al final añadir la tortilla de huevo picada.

Nota: se puede preparar también con salchichas picadas, pollo frito en pedazos, champiñones o setas fritas.



Hígado encebollado con ensalada de trigo

Para fortalecer nuestras defensas y combatir el frío, debemos consumir frutas y verduras diariamente.

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de hígado limpio.
- 4 cebollas picadas en gajos
- 2 tomates picados en gajos.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 cucharadas de sillao.
- Sal y pimienta al gusto.

Ensalada de trigo:

- 1 kilo de trigo hervido.
- 2 tazas de zanahorias picadas y cocinadas.
- 2 tazas de vainitas picadas y cocinadas.
- 1 pimiento sofrito y picado.
- Aceite, sal, pimienta.
- Vinagre al gusto.

PREPARACIÓN

Hígado: en un recipiente poner a macerar el hígado durante una hora con sal, vinagre, comino, 1 cucharadita de ajo molido y 1 cucharada de ají panca molido, reservar y luego freír.

Ensalada de trigo: mezclar todos los ingredientes.



Saladito de tarwi, habas y maíz

Para que el brócoli conserve mejor sus nutrientes hiérvolo por solo tres minutos.

INGREDIENTES

- 2 tazas de habas remojadas, peladas y hervidas por 10 minutos.
- 2 tazas de tarwi hervido y limpio.
- 2 tazas de maíz chullpi tostado.
- Aceite para freír.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

Freír en abundante aceite las habas y el tarwi.

Agregar el maíz chullpi previamente tostado y agregar sal al gusto.

Nota: se puede añadir uvas, pasas y frutos secos.



Saltado de hígado

Mezclar alimentos ricos en vitamina C con vegetales, ayuda a absorber mejor el hierro de estos últimos.

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de hígado limpio.
- 4 cebollas picadas en gajos.
- 2 tomates picados en gajos.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 ramas de culantro o perejil picado.
- 1/2 cebolla china picada.
- 2 cucharadas de sillao.
- Sal y pimienta.
- 1 kilo de papas fritas.
- 1/2 kilo de quinoa graneada o arroz.

PREPARACIÓN

Macerar el hígado durante una hora con sal, vinagre, comino, 1 cucharadita de ajo molido y 1 cucharada de ají panca molido. En una sartén con poco aceite freír los pedazos de hígado y reservar. En la misma sartén donde se frió el hígado añadir un poco de aceite y agregar las cebollas y el ajo con un poco de sal, luego los tomates picados, el sillao, sal, pimienta la cebolla china y los pedazos de hígado, finalmente, para servir, añadir el culantro o perejil picado.

Nota: servir con arroz o quinoa graneada y papas fritas.



*Las proteínas
protegen nuestro
sistema
cardiovascular,
nuestro
corazón.*

Sangrecita con segundo de trigo y habas

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de sangrecita hervida y picada.
- 1 taza de cebolla picada.
- 1 cucharadita de ajo molido.
- 1 taza de la parte verde de la cebolla china.
- 1 ají amarillo picado.
- 4 cucharadas de hierbabuena
- Sal y pimienta.

Segundo de trigo:

- 1/2 kilo de trigo cocido.
- 1 taza de habas peladas y hervidas.
- 1/4 de taza de la parte verde de la cebolla china.
- 1 taza de cebolla picada.
- 1/2 cucharadita de ajo molido.
- 1 pizca de palillo.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una olla con aceite preparar el aderezo con la cebolla picada, ajo, ají amarillo picado, sal, pimienta, la sangrecita y la cebolla china. Al final añadir la hierbabuena fresca picada.

Segundo de trigo: en una olla con aceite preparar un aderezo , la cebolla picada, ajo y palillo, luego añadir la sal y pimienta, el trigo cocido, una taza de agua y las habas y finalmente la cebolla china picada.





Hamburguesas de sangrecita, lentejas y quinua

Debemos reforzar la alimentación de nuestra familia con proteínas animales como sangrecita, carne de res y pescado.

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de sangrecita hervida y picada.
- 1 taza de cebolla picada muy pequeña.
- 1 cucharadita de ajo molido.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1 taza de lentejas cocinadas.
- 1 taza de quinua cocinada.
- 2 huevos.
- 1 pan seco rallado.
- Sal, pimienta y comino.

PREPARACIÓN

En un tazón poner todos los ingredientes y amasar.

Luego formar las hamburguesas y freír en bastante aceite.

Nota: servir las hamburguesas con abundante ensalada.



*Las proteínas
mejoran el
funcionamiento
de los órganos
como el hígado.*

Estofado de quinua y pollo

INGREDIENTES

- 6 presas de pollo.
- 2 tazas de quinua lavada.
- 1 cebolla picada en cuadrados.
- 1 ajo picado.
- 2 tomates pelados y picados.
- Sal.
- Pimienta.
- Orégano seco y molido.

PREPARACIÓN

En una olla sofreír el pollo con sal y pimienta durante 5 minutos y reservar. En la misma olla hacer un aderezo con la cebolla, ajo picado, sal, pimienta y el tomate picado, luego añadir la quinua, los trozos de pollo y el orégano seco molido, dejar cocinar por una media hora. Servir acompañado de papas o arroz.



Las proteínas son importantes para la regeneración celular y el aspecto de la piel.

Sopa de pollo con trigo morón

INGREDIENTES

- 6 presas de pollo.
- Apio, poro y nabo picados en cuadrados.
- 1 taza de trigo morón remojado.
- Sal.
- 4 papas peladas y picadas.
- 1 taza de habas peladas.
- 1 taza de zapallo en trozos.
- Orégano seco.
- Perejil.
- Culantro.
- Hierbabuena.
- Huacatay.

PREPARACIÓN

En una olla aderezar el apio, poro, zanahoria y orégano seco, luego agregar los trozos de pollo, el agua caliente y el trigo morón remojado.

Dejar cocinar por media hora y añadir las papas picadas, el zapallo y las habas, al final agregar las hierbas picadas para servir.



*Debemos consumir
y preferir las
verduras de hojas
verde intenso
y las de color
amarillo porque
contienen mayor
cantidad de
minerales.*

Segundo de trigo con setas

INGREDIENTES

- 2 tazas de trigo cocido.
- 1 cebolla picada en cuadrados.
- 1 ajo picado.
- Hojas de espinaca.
- Habas verdes.
- Setas o champiñones.
- Orégano seco.
- Una rama de huacatay.
- Sal y pimienta.
- 1/2 taza de queso picado.

PREPARACIÓN

En una olla preparar un aderezo con un poco de aceite, cebollas, ajo picado, orégano seco molido y la rama de huacatay, luego añadir el trigo cocido y el 1/2 litro de agua caliente, dejar cocinar por 20 minutos, previamente añadir la sal y pimienta.

Freír las setas o champiñones y añadir a la preparación anterior conjuntamente con las habas y finalmente agregar las hojas de espinaca con el queso picado.

APORTE NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS

PRODUCTOS	ENERGÍA	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Quinoa	368 kcal	14,12 gr	64,16 gr	6,07 gr
Cañiwa	343 kcal	14,7 gr	64,0 gr	4,3 gr
Kiwicha	358 kcal	12,9 gr	65,1 gr	7,2 gr
Tarwi	119 kcal	42,20 gr	26,7 gr	16, gr
Maíz	356 kcal	5,6 gr	78 gr	4,2 gr
Leche de vaca	63 kcal	3.1 gr	4.8 gr	3,5 gr
Huevos de gallina	152 kcal	12,1 gr	-	10,3 gr
Carne de vacuno	105 kcal	21,3 gr	-	1,6 gr
Carne de gallina	120 kcal	20,6 gr	-	3,6 gr
Queso	230 kcal	15,8 gr	2,2 gr	17,5 gr
Habas secas	338 kcal	25,9 gr	55,3 gr	2,4 gr
Maní tostado	590 kcal	27,1 gr	16,9 gr	51,0 gr
Aceitunas	154 kcal	1,1 gr	-	16,3 gr
Algas cochayuyo	247 kcal	17,8 gr	42, gr	0,9 gr







PROYECTO AGROBIO DIVERSIDAD

GEF - SIPAM



FONDO PARA EL MEDIO AMBIENTE MUNDIAL
INVERTIMOS EN NUESTRO PLANETA



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Profonanpe
Comprometidos por naturaleza

Ministerio del Ambiente
Av. Antonio Miroquesada 425 - Magdalena del Mar. Lima, Perú
Central telefónica (511)611 - 6000
www.gob.pe/minam