



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

PERÚ
NATURAL



RECETARIO CULINARIO



DIVERSIDAD BIOLÓGICA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN ESCOLAR

EN EL MARCO DE LA INICIATIVA FAGA

RECETARIO CULINARIO DIVERSIDAD BIOLÓGICA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN ESCOLAR EN EL MARCO DE LA INICIATIVA FAGA

Autores:

Instituto de Profesiones Empresariales (INTECI)
Ministerio del Ambiente
Viceministerio de Desarrollo Estratégico de los Recursos Naturales
Dirección General de Diversidad Biológica

Editado por:

© Ministerio del Ambiente
Viceministerio de Desarrollo Estratégico de los Recursos Naturales
Dirección General de Diversidad Biológica
Av. Javier Prado Oeste n.º 1440, San Isidro. Lima, Perú

Fotografías:

© Ministerio del Ambiente

Primera edición, noviembre de 2017

Tiraje: 5000 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2017-16814

Ilustraciones, diseño e impresión:

Gráfica 39 S. A. C.
Calle Aija n.º 4962, Los Olivos
Lima, Perú
Diciembre de 2017

Agradecimiento especial a la chef Myriam Garay Evia, directora de la carrera de Gastronomía de INTECI. Además, a los chef Carola Guardia, Miguel Ballona, Arturo Huerta, Brian Dios, Enzo Paz, Jonathan Reyes, Galo Munayco, Alan Lion, Óscar Garnique, Giancarlo Rivadeneira, Freddy Quispe, Giovani Quiroz, Óscar Román y Renzo Tineo por la valiosísima ayuda en las recetas presentadas en esta publicación.

RECETARIO CULINARIO

DIVERSIDAD BIOLÓGICA PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN ESCOLAR

EN EL MARCO DE LA INICIATIVA FACA



PRESENTACIÓN

El Perú es un país megadiverso, poseedor de una gran riqueza natural y cultural. Cuenta con una vasta Amazonía y una gran cordillera de los Andes, ambas regiones biogeográficas proveen a sus habitantes de una variedad de frutos, granos y otros productos de alto valor nutricional. En la actualidad, estos productos de la biodiversidad nativa se consumen en las principales ciudades del mundo, lo que ha generado un crecimiento sostenido de las exportaciones en los últimos cinco años. Esta creciente demanda mundial produce oportunidades para miles de agricultores y para extractores de productos del bosque, pero a la vez es un desafío para aprovechar sosteniblemente nuestra diversidad biológica.

A través de la puesta en valor de los recursos de la biodiversidad nativa, el Ministerio del Ambiente promueve la conservación de los ecosistemas amazónicos y agroecosistemas andinos mediante el manejo sostenible de los bosques y la agricultura orgánica en los Andes, integrando la revalorización de los conocimientos tradicionales.

En este contexto, el MINAM está impulsando la Iniciativa Frutos Amazónicos y Granos Andinos contra la Desnutrición y la Pobreza (FAGA), que está orientada a apoyar la reducción de la desnutrición y la pobreza, especialmente de las poblaciones rurales menos favorecidas. Lograr esta ambiciosa meta requiere de la incorporación de los recursos de la biodiversidad nativa en la alimentación cotidiana de los peruanos, y así contribuir a lograr su seguridad alimentaria, tomando como base la conservación de los ecosistemas.

En el marco de la Iniciativa FAGA, se ha elaborado el recetario ***Diversidad biológica para mejorar la nutrición escolar***. Esta novedosa publicación contiene una variedad de recetas elaboradas con productos nativos amazónicos y andinos, las cuales son de sencilla preparación y se orientan a diversificar de manera saludable las loncheras de los niños.

Desde el Ministerio del Ambiente, confiamos en que este aporte será de gran utilidad en los refrigerios y almuerzos escolares. Esperamos que este recetario contribuya a remarcar la importancia de nuestra biodiversidad para una alimentación sana y balanceada, así como para mejorar la nutrición de los niños en etapa escolar en nuestra Amazonía y en los Andes.

Elsa Galarza Contreras
Ministra del Ambiente

CONTENIDO

■ Entradas

Ensaladita fresca del valle	6
Ceviche de tarwi y palta	7
Dedos de kiwicha en salsa de nísperos	8
Ensalada de quinua	9

■ Platos de fondo

Cau cau de tarwi	10
Picante de papas nativas y tarwi	11
Chupe de papas nativas y tarwi	12
Crema de tarwi con papas nativas	13
Papachapo	14
Tortilla con cuy y yacón	15
Saltado de yacón y pollo	16
Tortilla de yacón	17
Chaufa de kiwicha	18
Torrejitas de atún y kiwicha	19
Quinua con gallina	20
Torrejitas de quinua	21
Yakimeshi con castañas	22
Gallina pepitoria amazónica	23
Chanco en bijao con salsa de ungurahui	24
Tortilla de papas nativas	25
Tubérculos asados con queso	25
Papa rellena con queso	26
Puré de tarwi con trucha frita	26

■ Postres

Mazamorra de cañihua y chuño	27
Mermelada de aguaymanto y cushuro	28
Dulce de cañihua	29
Panqueques de quinua	30
Mazamorra de tarwi	31
Pastelitos de castaña y camu camu	32
Compota de huasaí y camu camu	33
Boliplátanos con castañas y miel de huasaí	34
Huasaí Bowl	35
Mermelada de yacón	36
Natilla de quinua y aguaymanto	36
Leche asada de quinua y kiwicha	37
Mazamorra de cañihua	37
Machacado rústico de huasaí y leche	38
Ensalada de frutos del bosque	38

■ Bebidas

Energizante de aguaje	39
Fresco de ungurahui	40
Batido amazónico	41
Batido de frutos y cañihua	41
Refresco de tarwi	42
Ponche de quinua	42





ENSALADITA FRESCA DEL VALLE

PREPARACIÓN:

- * Lava la quinua tres veces, escúrrela y cocínala en agua hirviendo con una pizca de sal por 10 minutos. Enfríala con agua y cuéla la. Colócala en un tazón aparte.
- * Pela las habas y cocínalas por 5 minutos, enfríalas, cuéla las y ponlas en un tazón aparte.
- * Corta el aguaymanto en mitades, el tomate en cubos y la cebolla en tiras; no olvides lavar la cebolla tres veces una vez picada.
- * Sancocha el choclo y desgránalo.
- * Lava bien las hojas de las hierbas.
- * Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y agrégale el jugo de los limones y una pizca de sal.
- * También puedes acompañar esta ensalada con carnes.

NECESITAMOS:

100 g de quinua
100 g de aguaymanto
150 g de habas
1 choclo
1 tomate
1 cebolla
2 limones
Hojas de perejil
Hojas de muña
Hojas de hierba buena

SABÍAS QUE...

- * El aguaymanto contiene 3 veces más vitamina A que la zanahoria, y tanta vitamina C como el limón.
- * Para aprovechar al máximo la vitamina C del aguaymanto, es preferible consumir la fruta fresca.

CEVICHE DE TARWI Y PALTA

30 MIN

2 PORCIONES

BRIAN DIOS



TARWI
LA LIBERTAD

PREPARACIÓN:

- * Corta la cebolla en tiras delgadas y lávala tres veces.
- * Corta también el tomate en tiras.
- * Mezcla la cebolla, el tomate, el tarwi, el culantro picado, el jugo de limón y la palta en cubos. Añade sal al gusto.
- * Puedes acompañarlo con papas nativas y cancha.

NECESITAMOS:

300 g de tarwi sancochado
250 g de palta
1 cebolla
2 papas nativas
50 g de maíz cancha tostado
1 tomate
6 limones
Culantro

SAÍAS QUE...

- * Para quitarle el sabor amargo al tarwi es necesario remojarlo en agua, cocerlo y enjuagarlo antes de consumirlo.
- * El tarwi es rico en aminoácidos y ácidos grasos que contribuyen con el desarrollo cerebral.

DEDOS DE KIWICHA EN SALSA DE NISPEROS



🕒 30 MIN

🍴 2 PORCIONES

👨‍🍳 ÓSCAR GARINQUE

PREPARACIÓN:

Para los dedos:

- * Corta el filete de pollo en tiras, y sazónalo con sal y pimienta.
- * Pasa las tiras de filete por harina, luego por los huevos y, finalmente, por la kiwicha popeada.
- * Frielos hasta que queden dorados.

Salsa de nisperos:

- * En una olla, coloca la pulpa de nisperos junto con el agua y azúcar al gusto.
- * Cocínalo hasta que tenga consistencia de salsa para que acompañe los dedos de kiwicha.

NECESITAMOS:

½ filete de pollo
100 g de harina
2 huevos
120 g de kiwicha popeada
Pimienta
1 taza de pulpa de nisperos
2 tazas de agua

SABÍAS QUE...

- * A diferencia de la quinoa, la kiwicha no contiene saponinas, lo que facilita su procesamiento y consumo.
- * Además de ser un alimento altamente nutritivo, la kiwicha proporciona colorantes vegetales muy apreciados en la industria alimentaria.



ENSALADA DE QUINUA

NECESITAMOS:

200 g de quinua sancochada
100 g de tarwi sancochado
100 g de papa nativa
100 g de queso fresco
1 choclo tierno
2 limones
1 ramita de culantro

PREPARACIÓN:

- * Sancocha los choclos y las papas cortadas en cubos.
- * En un tazón mezcla el tarwi, choclo, queso, papa y quinua sancochada.
- * Aderézalo con un poco de sal, limón y culantro.

SABÍAS QUE...

- * La quinua contiene más proteína y grasas saludables que el trigo, maíz y arroz.
- * Las proteínas de la quinua son de alta calidad, contienen aminoácidos esenciales que son poco comunes en otros granos.



CAU CAU DE TARWI

PREPARACIÓN:

- * Pica y adereza la cebolla, y cuando esté doradita, agrégale el ají.
- * Cocina la mezcla bien y échale el ajo en pasta, pimienta, comino y sal al gusto.
- * Sancocha el mondongo picado en cuadrados y colócalo en un tazón aparte.
- * Agrega el tarwi al aderezo y échale el caldo de la cocción del mondongo, cocínalo bien. Cuando el tarwi esté cocido, agrégale el mondongo y las arvejas sancochadas.
- * Finalmente, agrégale la hierba buena picada.

NECESITAMOS:

200 g de tarwi sancochado
 200 g de mondongo
 50 g de arvejas sancochadas
 50 g de pasta de ají amarillo
 1 cdta. de ajo molido
 1 cdta. de palillo
 1 cebolla
 1 ramita de hierba buena
 Pimienta y comino

SABÍAS QUE...

- * Entre los granos andinos, el tarwi es el que posee el mayor contenido de proteínas y grasas saludables.

PICANTE DE PAPAS Y TARWI



 PAPA NATIVA
PUNO

 40 MIN

 4 PORCIONES

 CAROLA GUARDIA

PREPARACIÓN:

- * Sancocha las papas y córtalas en cubos.
- * Prepara un aderezo con la cebolla picada, ajos, ají panca y mirasol, pimienta, comino y sal al gusto.
- * Mezcla las papas con el tarwi antes cocido y guísalo por unos minutos.
- * Agrégale el maní molido y la muña seca. Si deseas, puedes agregarle también queso y leche para darle un mejor sabor.

NECESITAMOS:

4 papas nativas
50 g de tarwi sancochado
1 cda de pasta de ají panca
1 cda de pasta de ají mirasol
1 cda de maní molido
1 cda de ajo molido
1 cda de muña seca
Pimienta y comino

SABÍAS QUE...

- * Además de aportar vitaminas y minerales, algunas variedades de papas nativas con pulpa de color oscuro contienen antocianinas, que son excelentes antioxidantes que ayudan a la prevención de enfermedades.

CHUPE DE PAPAS NATIVAS Y TARWI



PAPA NATIVA
LA LIBERTAD

NECESITAMOS:

4 papas nativas
50 g de tarwi sancochado
1 mashua
2 cda. de tomate picado
30 g de habas
50 g de queso fresco
½ taza de leche
1 cda. de ajo molido
Huacatay y hierba buena
Pimienta
Comino



40 MIN



2 PORCIONES



MYRTIAM GARAY

PREPARACIÓN:

- * Sancocha las papas y la mashua, y córtalas en cubos.
- * Muele en un batán el huacatay y la hierba buena.
- * Prepara un aderezo con cebolla picada, ajo molido, tomate, pimienta, comino, huacatay y hierba buena ya trituras, y una pizca de sal.
- * En una olla, hierva el tarwi con las papas y la mashua hasta cocinar bien los productos.
- * Finalmente, añádele un poco más de agua, habas peladas, leche, queso fresco, y al final, huacatay picado.

SABÍAS QUE...

- * La papa se consume de diferentes formas y cada método de preparación afecta su composición nutricional. En general, cuanto mayor cocción recibe, menor es su aporte nutricional.



30 MIN



4 PORCIONES



8 BRIAN DIOS

CREMA DE TARWI CON PAPAS NATIVAS

NECESITAMOS:

600 g de papa nativa
100 g de tarwi sancochado
100 g de tomate
1 cebolla pequeña
200 g de queso fresco
1 caigua
1 diente de ajo

PREPARACIÓN:

- * Lava las papas, sancóchalas y pélaslas.
- * Corta la cebolla en trozos pequeños y dóralos ligeramente en una sartén junto con el ajo pelado, el tomate y la caigua en trozos. Retira la mezcla de la sartén y déjala enfriar.
- * Licua la preparación anterior junto con el queso y el tarwi. Puedes utilizar también un batán o mortero.
- * Agrega la leche de a pocos hasta que se forme una crema con la textura deseada; si deseas, agrégale sal al gusto.
- * Sirve las papas sancochadas y cúbreles con la crema.
- * Puedes decorarlo con queso en trozos.

SABÍAS QUE...

- * La papa por sí misma no engorda, son las preparaciones con gran contenido de grasa las que aumentan su valor calórico.

PAPACHAPO



NECESITAMOS:

300 g de papas nativas
2 huevos
1 rama de cebolla china
Ramas de perejil
Pimienta

PREPARACIÓN:

- * Sancocha las papas el día anterior.
- * Fríe las papas ligeramente hasta que estén doradas.
- * Mezcla las papas y la cebolla china, con la pimienta, perejil y una pizca de sal.
- * Agrégale los huevos y fríelo.
- * Puedes acompañarlo con salsa de tomate, para eso debes moler el tomate en batán o mortero, junto con ajos, sal y orégano.

SABÍAS QUE...

- * La papa contribuye a la buena formación del feto durante el embarazo. Es fuente de energía y antioxidantes.



TORTILLA CON CUY Y YACÓN

NECESITAMOS:

10 g de yacón
20 g de cuy deshuesado
1 taza de cebolla picada
80 g de caigua
20 g de tomate
10 g de col china
3 huevos
1 rama de cebolla china

PREPARACIÓN:

- * Calienta una sartén y saltea las verduras y el yacón; empieza por las verduras más duras y termina con las más blandas. Coloca todo en un tazón aparte.
- * En la misma sartén, saltea la carne de cuy picada en cuadraditos, y ponla en un tazón aparte.
- * Mezcla las verduras, el cuy salteado y los huevos.
- * Calienta una sartén y fríe la mezcla.
- * Dora la tortilla por ambos lados.

SABÍAS QUE...

- * La fibra que aporta el yacón mejora la flora microbiana y la actividad intestinal, reduciendo los problemas de estreñimiento en niños.
- * Además de sus atributos nutricionales, el yacón se utiliza también en la medicina tradicional para aliviar problemas del hígado y de los riñones.

SALTADO DE YACÓN Y POLLO

NECESITAMOS:

1 yacón
50 g de caigua
½ tomate
200 g de pechuga de pollo
½ taza de caldo de pollo
½ cda. de jugo de kion
½ cda. de harina de chuño
1 cda. de sillao
Canela en polvo



YACÓN
AMAZONAS

35 MIN

2 PORCIONES

MYRTIAM GARAY

PREPARACIÓN:

- * Pica el pollo en cuadraditos y saltéalo por unos minutos; agrégle el yacón previamente sancochado y cortado en rodajas delgadas, la caigua cortada en tiras delgadas y, al final, el tomate en tiras.
- * Agrégale el jugo de kion, una pizca de canela, sillao y un poco de caldo de pollo con azúcar al gusto.
- * Añádele la caigua y déjala cocinar unos minutos; espesa la mezcla con la harina de chuño diluida en agua fría.
- * Cocínalo por unos segundos más y sírvelo.

SABÍAS QUE...

- * El yacón contiene un azúcar especial que no es asimilado por el cuerpo humano, lo que lo hace apropiado para el consumo de personas con problemas de diabetes.



YACÓN
LA LIBERTAD

30 MIN

4 PORCIONES

JONATHAN REYES

TORTILLA DE YACÓN

PREPARACIÓN:

- * Pela y corta en rodajas el yacón. Sancóchalo y ponlo en un tazón aparte.
- * Pica la cebolla y el tomate en juliana. Frielos ligeramente y ponlos en otro tazón.
- * Bate los huevos y agrégales pimienta y sal al gusto.
- * En una sartén, acomoda las rodajas de yacón, la cebolla y el tomate.
- * Agrégale los huevos y fríe todo hasta que dore, luego volteá la tortilla para dorarla por el otro lado.
- * Puedes decorarlo con perejil picado.

NECESITAMOS:

300 g de yacón
6 huevos
1 cebolla pequeña
1 tomate
Perejil

SABÍAS QUE...

- * El yacón posee menos calorías que la miel de abeja, miel de caña e, incluso, el azúcar.
- * Por su contenido natural de inulina, el yacón contribuye a reducir los niveles de azúcar en la sangre.

CHAUFA DE KIWICHA

⌚ 40 MIN

🍽️ 2 PORCIONES

👨‍🍳 GIANCARLO RIVADENEIRA



PREPARACIÓN:

- * Prepara el arroz con las habas picadas.
- * Por separado, sancocha la kiwicha
- * Dora los ajos y la cebolla, luego agrega el pollo frito, la tortilla de huevo picado y la cebolla china cortada en aros.
- * Mezcla los ingredientes y agrega un poco de sillao al gusto.
- * Finalmente, agrega a la preparación la kiwicha graneada con el arroz y mezcla todo.

NECESITAMOS:

50 g de kiwicha
 250 g de pollo en cubos
 250 g de habas frescas
 100 g de arroz blanco
 1 huevo
 1 cebolla
 ½ cebolla china
 Sillao

SABÍAS QUE...

- * Debido a su alto contenido de calcio, la kiwicha puede contribuir a una ingesta adecuada de este nutriente para personas con intolerancia a la lactosa.

TORREJITAS DE ATÚN Y KIWICHA



📍 KIWICHA
APURÍMAC

🕒 40 MIN

🍽️ 4 PORCIONES

👤 GIANCARLO RIVADENEIRA

NECESITAMOS:

2 tazas de kiwicha cocida
1 taza de atún
3 huevos
3 cdas. de queso desmenuzado
1 cda. de cebolla picada
Pimienta

PREPARACIÓN:

- * Lava la kiwicha, cocínala con una pizca de sal y déjala enfriar.
- * Desmenuza el atún, mézclalo con la cebolla picada, pimienta y sal al gusto.
- * Bate las claras de los huevos hasta que tengan textura de merengue.
- * Mezcla en un tazón la kiwicha cocida con las yemas de los huevos y bátelas hasta que espese; agrega el atún y las claras.
- * Moldea las torrejitas y fríelas en una sartén.

SABÍAS QUE...

- * Los granos andinos, quinua, kiwicha, cañihua y tarwi, no contienen gluten, por lo que pueden ser consumidos por personas con celiaquía (intolerancia al gluten).
- * La kiwicha contiene una amplia variedad de nutrientes que contribuyen a reforzar el sistema inmunológico y cardiovascular.



40 MIN



2 PORCIONES



ÓSCAR ROMÁN

QUINUA CON GALLINA

PREPARACIÓN:

- * Hierve en olla la gallina con la cebolla y los ajos, luego colócalo en un tazón aparte.
- * Agrégale la quinoa; muévelo constantemente a fuego lento hasta que esté cocido y la preparación tome consistencia de crema.
- * En una sartén, prepara un aderezo con aceite de achiote, cebolla, ajos y una pizca de sal.
- * Agrega el aderezo a la preparación y añádele las papas.
- * Cuando los ingredientes estén bien cocidos, agrega el culantro, chincho y orégano.

NECESITAMOS:

½ pechuga de gallina
100 g de quinoa
2 dientes de ajo
¼ cda. de aceite de achiote
¼ atado de culantro
2 papas nativas (amarillas)
4 tazas de caldo de gallina

SABÍAS QUE...

- * Las proteínas de la quinoa son de alta calidad, contienen aminoácidos esenciales que son poco comunes en otros granos.



NECESITAMOS:

100 g de quinua cocida
50 g de queso regional
3 huevos
1 cebolla china picada
1 rama de perejil picado
Pimienta

TORREJITAS DE QUINUA

PREPARACIÓN:

- * Sazona la quinua previamente cocida con pimienta y sal al gusto.
- * Agrégale el queso picado, la cebolla china, el perejil y los huevos.
- * Moldea las torrejetas y fríelas en una sartén.

SABÍAS QUE...

- * El sabor amargo de la quinua se debe a las saponinas; estas limitan la absorción de nutrientes, pero se eliminan de forma tradicional lavando los granos antes de consumirlos.



CASTAÑA
MADRE DE DIOS

🕒 40 MIN

🍽️ 2 PORCIONES

👤 ALAN LION

YAKIMESHI CON CASTAÑAS

PREPARACIÓN:

- * Corta la zanahoria en cuadraditos, sancóchala y ponla en un tazón aparte.
- * Pica las castañas.
- * Prepara arroz con un poco de kión.
- * Pica la cebolla china en aros pequeños.
- * Corta el pollo en cubos medianos y frielo con la cebolla, el ajo y el kion.
- * Mezcla el arroz con una pizca de sillao, frielo y agrégale el pollo, las tortillas picadas, la cebolla china, la castaña y la zanahoria.

NECESITAMOS:

50 g de castañas
 ½ pechuga de pollo
 200 g de arroz
 2 tortillas de huevo con una pizca de azúcar
 1 zanahoria
 1 cebolla
 ½ cebolla china
 Kion
 Sillao

SABÍAS QUE...

- * Para aprovechar sosteniblemente los bosques de castaña, necesitas contar con una Declaración de Manejo, aprobada por la autoridad regional forestal.
- * La castaña es uno de los alimentos más nutritivos de la Amazonía, contiene altos niveles de proteínas, grasas saludables y calcio, fundamentales para el desarrollo de los niños.

GALLINA PEPITORIA AMAZÓNICA

NECESITAMOS:

40 g de castañas
5 presas de gallina
2 tazas de caldo de gallina
1 cebolla
1 cda. de harina de maíz amarillo
2 dientes de ajo
¼ cda. de guisador de la selva
Pimienta
Comino
Sachaculantro



CASTAÑA
MADRE DE DIOS

65 MIN

PORCIONES

MYRTIAM GARAY

PREPARACIÓN:

- * Sazona las presas de gallina con pimienta, comino y sal al gusto. Dora las presas y colócalas en un tazón aparte.
- * En la misma olla donde se han dorado las presas de gallina, prepara un aderezo con la cebolla picada en cuadraditos, una vez que las cebollas estén doradas, agrégale el ajo, el guisador y mueve los ingredientes por unos minutos; cuando esté listo agrégale 2 tazas de caldo de gallina y las presas. Dejar cocinar por 1 hora.
- * Cuando la gallina esté suave, agrégale las castañas, tostadas y picadas, y la harina de maíz diluida en agua.
- * Puedes acompañarlo con arroz o arracacha picada, y espolvorearlo con sachaculantro picado.

SABÍAS QUE...

- * El árbol de castaña depende de los aguties, abejas y otras especies de fauna silvestre para poder propagarse y sobrevivir de manera natural.
- * La castaña no solo aporta nutrientes importantes para una alimentación saludable; su aceite también es muy apreciado por la industria cosmética para el cuidado de la piel.



CHANCHO EN BIJAO CON SALSA DE UNGURAHUI

 40 MIN

 4 PORCIONES

 CAROLA GUARDIA

PREPARACIÓN:

- * Corta el cerdo en filetes, sazónalo con pimienta, mishquina, y una pizca de ají dulce molido y sal.
- * Una vez sazonado el cerdo, envuélvelo en las hojas de bijao y cocínalo a fuego muy lento en una parrilla, sartén u olla.

NECESITAMOS:

100 g de unguurahui
500 g de carne de cerdo
1 ají dulce
½ cdta de mishquina
2 hojas de bijao
Pimienta

Preparación de la salsa:

- * Cocina el unguurahui en poca agua por 15 minutos aproximadamente; puedes agregarle azúcar al gusto.
- * Cuando tenga una consistencia como la miel, agrégale una pizca de sal.
- * Sirve el filete de cerdo una vez cocido y báñalo con la salsa de unguurahui. Puedes acompañar la preparación con tacachos.

SABÍAS QUE...

- * La palmera del unguurahui es una de las ocho especies de árboles más comunes en la Amazonía, para su aprovechamiento sostenible es necesario contar con una Declaración de Manejo, aprobada por la autoridad regional forestal.

TORTILLA DE PAPAS NATIVAS

🕒 30 MIN

🍴 2 PORCIONES

👩 CAROLA GUARDIA

NECESITAMOS:

2 papas nativas
2 huevos
1 cebolla
Chincho molido
Pimienta

PREPARACIÓN:

- * Corta las papas en rodajas y frielas. Colócalas en un tazón aparte.
- * Corta la cebolla en pluma y dórala en aceite.
- * Mezcla las papas y cebolla con el chincho; agrégale pimienta y sal al gusto.
- * Finalmente, agrégale los huevos y fríe la mezcla en una sartén.

TUBÉRCULOS ASADOS CON QUESO

🕒 30 MIN

🍴 2 PORCIONES

👩 BRIAN DIOS

NECESITAMOS:

100 g de papas nativas
100 g de mashua
100 g de alluco
100 g de queso regional
1 rama de perejil
1 rama de muña

PREPARACIÓN:

- * Sancocha las papas, allucos y mashua por separado, con una pizca de sal.
- * Fríe los tubérculos ya sancochados hasta que estén dorados; agrégale el queso picado encima y deja que el queso se derrita.
- * Puedes decorarlo con perejil y muña picados.



PAPA RELLENA CON QUESO

🕒 40 MIN

🍴 4 PORCIONES

👤 ÓSCAR ROMÁN

NECESITAMOS:

500 g de papa nativa
(amarilla)
50 g de mantequilla
1 yema de huevo
50 g de queso fresco
200 g de cañihua
Pimienta

PREPARACIÓN:

- * Sancocha las papas y tritúralas. Puedes utilizar un tenedor o un prensa papas. Sancocha la cañihua y sécala.
- * Mezcla la papa con mantequilla, yema de huevo, pimienta y una pizca de sal. Rellénala con queso y dale forma ovalada. Pásala primero por harina, luego por huevo y, finalmente, por la cañihua cocida y seca.
- * Frielas hasta que queden doradas.



PURÉ DE TARWI CON TRUCHA FRITA

🕒 30 MIN

🍴 2 PORCIONES

👤 ÓSCAR ROMÁN

NECESITAMOS:

200 g de tarwi sancochado
50 g de pellejo de cerdo
1 filete de trucha
2 dientes de ajo
½ cebolla
Chincho
Pimienta

PREPARACIÓN:

- * Pela el tarwi y hiérvolo con el pellejo de cerdo, hasta que tenga consistencia de puré.
- * Prepara un aderezo con cebolla y ajo, agrégalo al puré, y sazónalo con pimienta y un poco de chincho y sal.
- * Condimenta el filete de trucha con sal, pimienta y frielo.
- * Sirve el puré de tarwi y coloca encima la trucha frita.



MAZAMORRA DE CAÑIHUA Y CHUÑO

NECESITAMOS:

- ½ taza de cañihua
- 4 chuños
- 1 manzana
- ½ piña
- 4 tazas de agua
- ¼ taza de chancaca

PREPARACIÓN:

- * Lava la cañihua varias veces hasta que el agua salga limpia.
- * Corta la piña y la manzana en cubos pequeños. Hiérvelas con un poco de canela y clavo de olor por 15 minutos.
- * Agrégale la cañihua junto a la chancaca rallada, y déjalo cocinar por 20 minutos.
- * Muele el chuño y agrégale ½ taza de agua. Mézclalo con la preparación anterior y déjalo cocinar por 15 minutos más.

SABÍAS QUE...

- * Los granos andinos, quinoa, kiwicha, cañihua y tarwi, no contienen gluten, por lo que pueden ser consumidos por personas con celiacía (intolerancia al gluten).
- * La cañihua contiene más de tres veces la cantidad de hierro que posee la quinoa, por lo cual es un excelente alimento para combatir la anemia.



20 MIN



2 PORCIONES



MYRIAM GARAY

AGUAYMANTO
CAJAMARCA

MERMELADA DE AGUAYMANTO Y CUSHURO

PREPARACIÓN:

- * Lava y pica el aguaymanto en mitades.
- * Coloca en una olla la canela, el aguaymanto picado y azúcar al gusto.
- * Cocínalo hasta obtener la consistencia de mermelada, sin dejar de mover constantemente.
- * Una vez lista la mermelada, agrega el cushuro y déjalo cocinar por unos minutos más.
- * Déjalo que enfrie y acompáñalo con pan andino.

NECESITAMOS:

500 g de aguaymanto
50 g de cushuro fresco
1 rama de canela

SABÍAS QUE...

- * Además de fruta fresca, el aguaymanto puede consumirse de diversas formas como jugo, mermelada, néctar, conserva, fruto deshidratado, entre otros.
- * El aguaymanto contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y controlar los niveles de azúcar en la sangre.



40 MIN



2 PORCIONES



GIOVANE QUIROZ

DULCE DE CAÑIHUA

PREPARACIÓN:

- * Cocina la cañihua por 15 minutos y retírela el agua de cocción.
- * Coloca en una olla la cañihua junto a la rama de canela, anís estrella y 4 tazas de agua.
- * Hiérvelo por 20 minutos y agrégale la pulpa de maracuyá. Déjalo hirviendo por 5 minutos más. Puedes agregarle azúcar al gusto.
- * Termina espesando la mezcla con la harina de maíz mezclada con agua; deja que espese un poco y sírvelo.
- * Puedes decorarlo con canela en polvo.

NECESITAMOS:

200 g de cañihua
3 cdas. de harina de maíz
2 maracuyás
3 anís estrella
1 rama de canela
1 cdta. de canela en polvo

SABÍAS QUE...

- * La cañihua se desarrolla bien en las zonas altas y frías del altiplano; se adapta a mayores altitudes que la quinua y tiene una alta tolerancia a las heladas.
- * La cañihua es rica en aminoácidos y ácidos grasos que contribuyen con el desarrollo cerebral y refuerzan el sistema cardiovascular.



30 MIN



4 PORCIONES



RENZO TINEO

PANQUEQUES DE QUINUA



PREPARACIÓN:

- * En un recipiente, mezcla la harina, el polvo de hornear, la canela en polvo y una pizca de sal.
- * Agrégale los huevos, la quinua, la leche y la esencia de vainilla; mézclalo hasta que se forme una masa homogénea y déjalo reposar por unos minutos.
- * En una sartén, agrega $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla y cocínalo por ambos lados hasta que quede dorado.
- * Puedes acompañar los panqueques con un poco de miel.

NECESITAMOS:

1 taza de quinua sancochada
 3 tazas de leche
 1 taza de harina de trigo
 2 huevos
 1 cda. de polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ cda. de esencia de vainilla
 $\frac{1}{2}$ cda. de canela en polvo
 Miel de abeja

SABÍAS QUE...

- * La quinua es rica en aminoácidos, ácidos grasos y antioxidantes que contribuyen a reforzar el sistema inmunológico y cardiovascular.



25 MIN



4 PORCIONES



FREDDY QUESPE

MAZAMORRA DE TARWI

PREPARACIÓN:

- * Hierve el agua junto con la canela y el clavo por unos 10 minutos.
- * Diluye la harina de tarwi en agua fría, y luego agrégala al agua hirviendo con canela y clavo. Mézclalo bien.
- * Cocínalo al menos durante 10 minutos, moviendo constantemente para que no se queme.
- * Agrégale el zumo de limón y sírvelo caliente.
- * Puedes reemplazar el agua por un concentrado de maíz morado para obtener mazamorra morada con tarwi.

NECESITAMOS:

- $\frac{3}{4}$ taza de harina de tarwi
- 1 limón
- 3 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 3 tazas de agua

SABÍAS QUE...

- * La leche de tarwi es una excelente alternativa a la leche de vaca, altamente nutritiva y también apta para personas con intolerancia a la lactosa.



PASTELITOS DE CASTAÑA Y CAMU CAMU

PREPARACIÓN:

- * Pasa la harina por un colador y colócala en un tazón aparte.
- * Mezcla el jugo de camu camu, la leche de soya y el azúcar al gusto. Agrega esta preparación y las castañas al tazón con la harina; mezcla todo bien.
- * Llena, con la mezcla anterior, moldes de pastelitos hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
- * Calienta el horno antes de meter los moldes. Hornéalos por 30 minutos aproximadamente.
- * Cuando saques los pastelitos del horno, puedes espolvorearles canela para darles más sabor.

NECESITAMOS:

2 cdas. de castañas tostadas
picadas
4 cdas. de jugo de camu camu
1 $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo
 $\frac{1}{2}$ taza de leche de soya
 $\frac{1}{2}$ cdta. de canela en polvo

SABÍAS QUE...

- * El camu camu es una de las frutas con mayor concentración de vitamina C en el mundo, contiene casi 30 veces más que la naranja.
- * El camu camu contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y mejora la absorción del hierro y otros minerales en el cuerpo.



25 MIN



PORCIONES



GALO MUNAYCO

COMPOTA DE HUASAÍ Y CAMU CAMU

PREPARACIÓN:

- * Hierve el agua con canela, zumo de naranja y clavo de olor por 10 minutos.
- * Agrégale pulpas de frutas y cocínalo por 5 minutos más.
- * Espesa la mezcla con almidón de yuca disuelto en agua fría, no dejes de mover la mezcla constantemente.
- * Una vez frío, puedes untar la compota en pan, tostadas, galletas o servirla con queso y plátano asado.

NECESITAMOS:

200 g de pulpa de huasaí
50 g de pulpa de camu camu
30 g de almidón de yuca
½ taza de agua
1 naranja
½ cdta de canela en polvo
3 clavos de olor

SABÍAS QUE...

- * El contenido de vitamina C se reduce muy rápidamente cuando la pulpa de camu camu se cocina por mucho tiempo.

BOLIPLÁTANOS CON CASTAÑAS Y MIEL DE HUASAI

NECESITAMOS:

100 g de castañas tostadas y picadas
100 g de huasai
50 g de plátanos sancochados
1 rama de canela
Pimiento



HUASAI
LORETO

🕒 30 MIN

🍴 2 PORCIONES

👩 CAROLA GUARDIA

PREPARACIÓN:

- * Tritura el plátano y mézclalo con las castañas picadas; puedes agregarle pimienta y sal al gusto.
- * Arma bolitas con la masa preparada y fríelas.

Para la miel de huasai:

- * Cocina la pulpa de huasai con la canela y azúcar al gusto; muévelo constantemente hasta que tenga consistencia de miel, y si se pone muy espeso puedes agregarle un poco de agua.
- * Sirve las bolitas de plátano y acompáñalas con la miel de huasai.

SABÍAS QUE...

- * El huasai es una palmera que depende de aves y otros animales del bosque para la dispersión de sus semillas; para su aprovechamiento sostenible, necesitas contar con una Declaración de Manejo, aprobada por la autoridad regional forestal.



HUASAI BOWL

NECESITAMOS:

- ½ taza de pulpa de huasaí
- ½ taza de leche de soya
- 1 plátano
- 100 g de frutos secos variados
- ½ manzana

PREPARACIÓN:

- * Licua la pulpa de huasaí con el plátano; agrégale de a pocos la leche de soya hasta obtener la textura deseada. Puedes agregarle también azúcar al gusto.
- * Sirvelo en un tazón y decóralo con la manzana picada y los frutos secos.

SABÍAS QUE...

- * Los frutos del huasaí son una excelente fuente de antioxidantes, esenciales para la prevención de numerosas enfermedades del sistema cardiovascular, como por ejemplo la hipertensión.

MERMELADA DE YACÓN

NECESITAMOS:

1 kg de yacón
2 naranjas
½ limón
2 clavos de olor
1 rama de canela
4 tazas de agua



30 MIN



2 PORCIONES



ÓSCAR ROMÁN



PREPARACIÓN:

- * Sancocha el yacón con agua, naranja, clavo, canela y azúcar al gusto. Luego de sancochado, retira el clavo y la canela.
- * Tritura el yacón y las naranjas, y cocínalos a fuego lento hasta que hierva; muévelo constantemente para que no se queme.
- * Déjalo enfriar y sírvelo con pan, queso fresco o cushuro.

NATILLA DE QUINUA Y AGUAYMANTO



20 MIN



2 PORCIONES



MIGUEL BALLONA

NECESITAMOS:

½ taza de aguaymanto picado
3 cda. de quinoa sancochada
2 yemas de huevo
½ taza de leche
25 g de harina
½ cda. de vainilla

PREPARACIÓN:

- * Mezcla en un recipiente las yemas de huevo, leche, harina y vainilla; cuélate y échalo en una olla.
- * Calienta la preparación a fuego lento, sin dejar de mover, hasta que tenga consistencia de mazamorra.
- * Agrega la quinoa y el aguaymanto, mézclalo todo y sírvelo. Puedes decorarlo con un poco de canela en polvo.



LECHE ASADA DE QUINUA Y KIWICHA

🕒 45 MIN

🍽️ 2 PORCIONES

👩 CAROLA GUARDIA

NECESITAMOS:

1 taza de quinoa sancochada
 ½ taza de kiwicha sancochada
 1 taza de leche
 4 huevos
 1 taza de agua
 ½ cdt. de vainilla

PREPARACIÓN:

- * Mezcla los huevos con la leche, el agua, la esencia de vainilla, la quinoa y la kiwicha sancochadas previamente. Puedes agregar azúcar al gusto.
- * Echa la mezcla en recipientes pequeños resistentes al calor.
- * Cocínalos en baño maría por 45 minutos, verificando que espesen.

MAZAMORRA DE CAÑIHUA

🕒 20 MIN

🍽️ 4 PORCIONES

👩 ENZO PAZ

NECESITAMOS:

200 g de cañihua
 1 taza de leche
 40 g de harina
 1 taza de agua
 2 ramas de canela
 Cáscara de naranja

PREPARACIÓN:

- * Cocina la cañihua con el clavo de olor, la canela y la cáscara de naranja. Colócala en un tazón aparte.
- * En una olla, mezcla la leche fría, la harina disuelta en agua y azúcar al gusto. Cuela la preparación y ponlo a hervir.
- * Cuando la preparación de la leche hierva, agrega la cañihua cocida y déjala espesar. Si deseas que tome mayor espesor, puedes agregar chuño diluido en agua fría.



MACHACADO RÚSTICO DE HUASÁI Y LECHE

NECESITAMOS:

250 g de huasái
½ taza de leche de soya
Hojas de menta o canela en polvo

⌚ 15 MIN

🍴 2 PORCIONES

👤 ARTURO HUERTA

PREPARACIÓN:

- * Lava el huasái, pártelos a la mitad y machácalos en batán o mortero con un chorrito de leche de soya.
- * Puedes hacerlo también con una batidora o licuadora.
- * Si deseas, puedes agregarle azúcar al gusto.
- * Puedes decorarlo con hojas de menta o canela molida.



ENSALADA DE FRUTOS DEL BOSQUE

⌚ 20 MIN

🍴 2 PORCIONES

👤 ARTURO HUERTA

NECESITAMOS:

100 g de huasái
100 g de cocona pelada
30 g de camu camu maduro
100 g de mango dulce pelado
1 ramita de menta fresca

PREPARACIÓN:

- * Corta todo de manera uniforme y mézclalo con cuidado para no desarmar las frutas.
- * Puedes decorarlo con hojas de menta.





AGUAJE
SAN MARTÍN

🕒 25 MIN

🍹 1 PORCIONES

👤 FREDDY QUIESPE

ENERGIZANTE DE AGUAJE

NECESITAMOS:

7 agujes
1 cda. de zumo de limón
5 hojas de hierba buena
8 tazas de agua
7 cubos de hielo

PREPARACIÓN:

- * Coloca en una olla los agujes con las ocho tazas de agua y cocínalo a fuego medio durante 15 minutos.
- * Retira el aguaje y pélalo para obtener la pulpa de la fruta.
- * Licua la pulpa con un poco de agua hervida fría, azúcar y zumo de limón; agrégale dos hojas de hierba buena y continua licuando por unos segundos más. Puedes utilizar también un mortero.
- * Pasa la mezcla por un colador y vuelve a licuar con hielo.
- * Puedes decorar la preparación con rodajas de limón y hierba buena al gusto.
- * Para mejorar el sabor, puedes sancochar el aguaje con corteza de naranja o limón.

SABÍAS QUE...

- * El aguaje es una de las palmeras más abundantes en la Amazonia peruana; para su aprovechamiento sostenible, necesitas contar con una Declaración de Manejo, aprobada por la autoridad regional forestal.
- * El aguaje contiene abundante vitamina A y C, importantes para prevenir enfermedades oculares y reforzar el sistema inmunológico.



20 MIN



6 PORCIONES



ARTURO HUERTA

UNGURAHUI
LORETO

FRESCO DE UNGURAHUI

PREPARACIÓN:

- * Sancocha el kion por 15 minutos y déjalo enfriar.
- * Licua el ungurahui con el agua de kion; agrégale el agua fría y azúcar al gusto.

NECESITAMOS:

100 g de pulpa de ungurahui
50 g de kion
4 tazas de agua fría

SABÍAS QUE...

- * El ungurahui no solo aporta nutrientes importantes para una alimentación saludable; su aceite se utiliza también en la medicina tradicional como regenerador capilar, y para aliviar la tos y la bronquitis.
- * El ungurahui tiene un alto contenido de grasas saludables las cuales contribuyen a reducir los niveles de colesterol en la sangre y combatir la hipertensión.



BATIDO AMAZÓNICO

🕒 20 MIN

🍹 4 PORCIONES

👩 CAROLA GUARDIA

NECESITAMOS:

50 g de camu camu
50 g de ungurahui
100 g de papaya regional
½ taza de leche de soya
2 plátanos
1 limón

PREPARACIÓN:

- * Limpia la fruta y córtala en trozos; agrégale la leche de soya, el limón y azúcar al gusto.
- * Licua todos los ingredientes y sírvelo frío.

BATIDO DE FRUTOS Y CAÑIHUA

🕒 15 MIN

🍹 4 PORCIONES

👩 CAROLA GUARDIA

PREPARACIÓN:

- * Limpia bien la fruta y córtala; agrégale leche fresca, la harina tostada de cañihua y azúcar al gusto.
- * Licua todos los ingredientes y añade más leche hasta conseguir la textura deseada.

NECESITAMOS:

3 cdas. de harina tostada de cañihua
100 g de papaya
100 g de fresas
¼ de plátano de la isla
1 limón
3 tazas de leche



REFresco DE TARWI

NECESITAMOS:

½ taza de harina de tarwi
7 tazas de agua
3 clavos de olor
1 rama de canela

⌚ 40 MIN

🍷 6 PORCIONES

👤 FREDDY QUIESPE

PREPARACIÓN:

- * Hierve el agua junto con la canela y el clavo por unos 10 minutos.
- * Agrégale poco a poco la harina de tarwi y muévelo bien. Puedes agregarle también azúcar al gusto.
- * Cocínalo durante 20 minutos aproximadamente.
- * Déjalo enfriar y sírvelo; si se puso muy espeso, añádele un poco más de agua.
- * Para darle mejor sabor y aroma, puedes añadirle corteza de naranja o limón.



PONCHE DE QUINUA

⌚ 35 MIN

🍷 8 PORCIONES

👤 RENZO TINEO

NECESITAMOS:

½ taza de quinoa
2 manzanas
½ piña
1 plátano
1 rama de canela
4 clavos de olor
8 tazas de agua

PREPARACIÓN:

- * Corta la piña, el plátano y la manzana en cubos pequeños. Hiérvelos en ocho tazas de agua con la canela y el clavo de olor, hasta que se deshagan las frutas.
- * Agrega la quinoa y déjala cocinar por 20 minutos. Puedes agregarle azúcar al gusto.



VALORES NUTRICIONALES DE LOS 12 PRODUCTOS PRIORIZADOS



MACRONUTRIENTES Y FIBRA						MICRONUTRIENTES									
	Energía	Agua	Proteína	Grasa total	Carbohidratos totales	Fibra dietaria	Calcio	Fósforo	Zinc	Hierro	β- caroteno	Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina C
PRODUCTO	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg
Aguaje	283,00	73,51	1,14	13,11	11,68	23,73	s/i	s/i	s/i	1,15	11 046,00	s/i	s/i	s/i	48,80
Ungurahui	307,00	41,70	2,80	21,10	33,60	s/i	65,00	16,00	s/i	0,90	s/i	s/i	0,06	0,68	s/i
Huasaí	58,00	s/i	0,80	3,90	6,20	2,60	35,00	16,00	s/i	0,40	s/i	s/i	tr	0,04	tr
Camu Camu	24,00	93,30	0,50	0,10	5,90	s/i	28,00	15,00	s/i	0,50	s/i	s/i	0,01	0,04	2780,00
Castaña	661,00	1,20	14,30	65,90	14,60	7,50	170,00	850,00	4,06	2,10	s/i	s/i	0,75	0,17	2,70
Quinua	346,00	11,10	13,30	6,10	67,10	5,90	120,00	165,00	2,50	4,31	330,00	s/i	0,40	0,24	s/i
Kiwicha	343,00	9,20	12,80	6,60	69,10	9,30	236,00	453,00	2,68	7,32	57,00	s/i	0,09	0,18	1,30
Cañihua	343,00	12,20	13,80	3,50	66,20	s/i	171,00	496,00	s/i	15,00	s/i	s/i	0,57	0,75	s/i
Tarwi	277,00	46,30	17,30	17,50	17,30	s/i	54,00	262,00	4,75	2,30	s/i	1,00	0,60	0,44	4,60
Aguaymanto	76,80	79,80	1,90	s/i	17,30	3,60	10,55	37,90	0,40	1,24	s/i	2460,00	s/i	s/i	43,30
Papa nativa	103,00	73,20	2,00	0,40	23,30	0,40	6,00	52,00	0,29	0,40	s/i	s/i	0,07	0,06	9,00
Yacón	54,00	86,60	0,30	0,30	12,50	s/i	23,00	21,00	s/i	0,30	s/i	s/i	0,02	0,11	13,10

Fuente: elaboración propia (MINAM, 2017), en base a información extraída de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos (INS, 2009).

Nota: por 100 g del producto, parte comestible; s/i = sin indicar; tr = trazas.



*Trabajando para
todos los peruanos*

Ministerio del Ambiente
Av. Javier Prado Oeste 1440, San Isidro
Lima, Perú
Teléfonos: (+51 1) 611 6000
www.minam.gob.pe