



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

PERÚ
NATURAL

*Diversidad Biológica Andina
para una alimentación
saludable rica en hierro*

RECETARIO

RICO
Saludable
-y Diverso-



Agro
bio
diversidad
que

NUTRE

RECETARIO CULINARIO:
DIVERSIDAD BIOLÓGICA ANDINA
PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE RICA EN HIERRO

Autor:

Ministerio del Ambiente (MINAM)

Editado por: © Ministerio del Ambiente

Av. Antonio Miroquesada 425,

Magdalena del Mar. Lima, Perú

Segunda edición, agosto de 2020

Tiraje: 5000 ejemplares

Esta impresión se realizó con el apoyo del Proyecto GEF - Agrobiodiversidad

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2020-04707

Impresión:

Servicios Gráficos Rosales

Av. Canevaro 370 - Lince

RUC 10076113721

Lima, Perú

Agosto de 2020

La publicación Recetario culinario Diversidad biológica andina para una alimentación saludable rica en hierro ha contado con la colaboración del Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA), del Instituto de Profesiones Empresariales (INTECI) y de Nestlé Perú S.A.

Para el desarrollo editorial del recetario y la revisión y adaptación de recetas se contó con HIRKA Editores. Hirka Roca-Rey (Directora Editorial), Alfredo Espinoza (Editor), Pablo Panizo (Subeditor), Gerardo Cristóbal (diseño y diagramación), Joselyn D'Angelo (fotografía), Pedro Camacho (estilismo de alimentos) y Elmer Yarmas (retoque fotográfico). hirka.pe

Expresamos un agradecimiento especial a la Sociedad Peruana de Nutrición (SOPENUT) por el soporte técnico para la validación de las recetas, al Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), y al Instituto de Investigaciones Nutricionales (IIN) por su orientación y guía.



Presentación

La obesidad, la anemia y la desnutrición crónica son los problemas nutricionales más severos que enfrenta nuestro país en los últimos años, vinculados principalmente a hábitos alimenticios deficientes. Estas afecciones no distinguen regiones geográficas, condición socioeconómica, sexo o edad; sin embargo, son especialmente críticas en nuestras niñas y niños, ya que tienen efectos negativos en el desarrollo cognitivo, motor y el crecimiento, con consecuencias en la capacidad intelectual y de aprendizaje, y con repercusiones en la vida adulta.

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), durante el 2017, el 37 % de personas mayores de 15 años a nivel nacional presentaba sobrepeso, mientras que el 21 % tenía una condición de obesidad. Asimismo, durante el 2018 la anemia afectó a nivel nacional al 43 % de las niñas y niños de 6 a 35 meses, siendo Puno la región que registró la mayor tasa de prevalencia de anemia con 67.7 %; mientras que la desnutrición crónica infantil fue de 12 % a nivel nacional, alcanzando niveles máximos en Huancavelica con 30 %.

En este contexto, el actual Gobierno asumió como una de sus principales prioridades la lucha contra la anemia, con la meta de reducirla hasta 19 % al 2021. Con este objetivo, desde el Poder Ejecutivo se está impulsando el Plan Multisectorial de Lucha Contra la Anemia, que busca atacar este problema a partir de una estrategia integral y acciones coordinadas desde los diversos sectores del Estado, así como por

la sociedad civil y la comunidad organizada.

En el Perú contamos con numerosos productos de la biodiversidad, de alto valor nutricional y fuentes importantes de hierro que, combinados adecuadamente en una dieta balanceada, culturalmente pertinente y junto con hábitos de higiene adecuados, pueden ser un complemento importante para superar los problemas de malnutrición como la obesidad, la anemia y la desnutrición crónica a nivel nacional, y sostener estos resultados en el tiempo.

En el marco del Plan Multisectorial de Lucha Contra la Anemia, el Ministerio del Ambiente ha impulsado, entre otras acciones, la elaboración del recetario culinario "Diversidad biológica andina para una alimentación saludable rica en hierro", orientado principalmente a las familias en el ámbito andino. Esta publicación contiene una variedad de recetas elaboradas con productos nativos andinos provenientes de la agricultura familiar, y constituye un esfuerzo de diversos actores públicos y privados por divulgar alternativas para una alimentación nutritiva y saludable acorde con las características socioculturales y ambientales de la región.

Desde el Ministerio del Ambiente confiamos en que este recetario contribuirá a resaltar la importancia de nuestra biodiversidad nativa, así como a fortalecer la política del Gobierno peruano de lucha contra la anemia en favor de las poblaciones más vulnerables.

Kirla Echegaray Alfaro
Ministra del Ambiente

Índice

Acerca del recetario	6
¿Cómo servir los almuerzos?	7
<hr/>	
Guiso de quinua con jurel	8
Caigua rellena con hígadito y cañihua	9
Anchoveta dorada con ensalada de tarwi	10
Palitos de bonito en salsa de nísperos	11
Cau cau de tarwi	12
Pepián de quinua con hígado de pollo	13
<hr/>	
Picante de sangrecita y tarwi	14
Quinua con pollo	15
Croquetas de sangrecita y kiwicha	16
Papas nativas en crema de tarwi y trucha dorada	17
Ajiaco de kiwicha con hígado	18
Puré de arracacha con trucha dorada	19
<hr/>	
Matasquita de quinua y bofe	20
Seco de hígado de res con kiwicha	21
Puré de oca y sangrecita	22
Bolitas en salsa verde y tomates rellenos	23
Chaufa con kiwicha y pollo	24
Puré de tarwi con bonito	25
<hr/>	
Chuño pasi con salteado de hígado	26
Bolitas de kiwicha y charqui	27
Locro de mashua con quinua y sangrecita	28
Arroz morenito	29
Guiso de habas con hígado	30
<hr/>	
Estofado de mollejititas con quinua a la jardinera	31
Tomate relleno con sangrecita y coliflor rebozada	32
Olluco con hígado de pollo	33
Trigo al culantro	34
Guiso de isaño con sangrecita	35
Salteado de corazón e hígado	36
<hr/>	
Preparaciones previas	37

Acerca del recetario

Este recetario está cuidadosamente elaborado por expertos chefs y nutricionistas para alimentar saludablemente a una familia de cuatro miembros: dos adultos y dos menores. Con la finalidad de brindar un material de fácil uso en cada hogar de nuestra sierra, hemos seleccionado insumos propios de la biodiversidad andina y muy ricos en hierro y vitamina C.

La combinación de estos alimentos de origen animal y vegetal potencia la absorción del hierro y brinda un aporte nutricional balanceado, lo cual es fundamental para el desarrollo físico y mental de niñas, niños y adolescentes, así como para mantener la buena salud en los adultos.

Las recetas que se presentan son de sencilla y rápida preparación, mientras que los ingredientes utilizados son económicos y fácilmente asequibles en el ámbito andino. Cada receta incluye también el aporte nutricional por ración para niñas o niños, y consejos para aprovechar al máximo los beneficios de una alimentación saludable.

En la sección final del recetario se detalla la preparación de la sangrecita, el tarwi y la quinua, que son alimentos muy nutritivos pero que requieren un tratamiento previo antes de incorporarlos a las preparaciones.

Disfruta
en familia
estas
Recetas



¿Cómo servir los almuerzos?

Para asegurar la distribución adecuada de los principales grupos de alimentos (constructores, energéticos y reguladores), se ha utilizado el Rico Plato Nestlé. Esta es una herramienta especialmente diseñada para ayudarte a servir en los almuerzos de tus niñas y niños de 4 a 12 años todos los grupos de alimentos que necesita, y en las proporciones correctas.

Alimentos constructores

Sirve en esta porción vísceras, pescados, aves, res, cerdo y otras carnes. Estos alimentos aportan proteínas de origen animal, que ayudan al crecimiento de tu niño y a formar y reparar músculos.



Sirve un cuarto de plato (media taza) de alimento.

Alimentos energéticos

Sirve aquí cereales y tubérculos como olluco, tarwi, kiwicha, quinua, camote, papa, yuca o fideos. Estos alimentos aportan carbohidratos, que brindan a los pequeños la energía que necesitan para sus días cargados de actividad física y académica.



Sirve un cuarto de plato (media de alimento).



Alimentos reguladores

Sirve en esta porción verduras, principalmente, además de frutas. Estos vegetales aportan las vitaminas y minerales que tu hijo necesita para protegerse frente a las enfermedades, además de fibra, que regula su digestión.



Sirve medio plato (una taza) de alimento.

¡Alimentos como el aguaymanto, la oca y la mashua tienen mucha vitamina C!

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

343 Kcal
ENERGÍA

19 g
PROTEÍNAS

6 mg
HIERRO



4 porciones



Guiso de quinua con jurel

INGREDIENTES

- 200 g quinua
- 4 filetes de jurel en trozos
- 1/4 tz. harina
- 4 cdas. aceite
- 1 tz. habas verdes sin piel
- 1/2 choclo
- 1 cda. perejil
- 1 cdta. hojas de muña
- 1 cda. hojas de hierbabuena
- 2 tomates en cubos
- 2 cebollas en tiras
- 1/2 tz. aguaymantos en mitades
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lava la quinua varias veces, hasta que el agua quede transparente y sin espuma, y escurre. En una olla con agua hirviendo, cocina la quinua durante 15 minutos, retira del fuego, escurre y sirve en la sección amarilla del Rico Plato.
- Pasa el jurel por la harina. En una sartén con la mitad del aceite, dora el jurel. Retira del fuego y sirve en la sección roja.
- Cocina las habas en agua hirviendo durante cinco minutos y cuela. Sancocha el choclo y desgránalo. Lava el perejil, la muña y la hierbabuena. En un tazón, mezcla las habas, el choclo, el perejil, la muña, la hierbabuena, el tomate, la cebolla y el aguaymanto. Añade el aceite restante y el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y sirve en la sección verde del Rico Plato.

La col y la cañihua son ricas en fibra, que ayuda a prevenir el estreñimiento en tus pequeños.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

268 Kcal
ENERGÍA

16 g
PROTEÍNAS

8 mg
HIERRO

4 porciones

Caigua rellena con higadito y cañihua

INGREDIENTES

- 4 caiguas
- 8 hígados de pollo
- 1 cda. aceite
- 1 cebolla picada
- 1 cda. ajo molido
- 4 cdas. ají amarillo licuado
- 100 g cañihua sancochada
- 2 cdas. pan rallado
- 1/4 tz. leche evaporada
- 4 aguaymantos en mitades
- 50 g queso fresco en cubos pequeños
- 1 huevo sancochado
- 2 tzs. arroz cocido
- 1 1/2 tzs. col rallada
- 1 1/2 zanahorias ralladas
- 4 rabanitos rallados
- Jugo de 3 limones
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Limpia las caiguas y sancóchalas en agua hirviendo, junto con el hígado de pollo, durante tres minutos. Cuela y reserva. En una olla a fuego medio, calienta el aceite y dora la cebolla, el ajo y el ají amarillo durante cinco minutos. Pica el hígado de pollo y agrégalo junto con la cañihua, el pan y la leche. Sazona con sal y pimienta y cocina removiendo durante tres minutos.
- Añade el aguaymanto, el queso y el huevo, mezcla y rellena las caiguas. Sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Sirve el arroz en la sección amarilla. Mezcla la col, la zanahoria y el rabanito, añade el jugo de limón yazona con sal. Sirve en la sección verde del Rico Plato.



Enseña a tu niño a comer siempre la parte negrita de los pescados, es la más nutritiva.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

274 Kcal
ENERGÍA

20 g
PROTEÍNAS

3 mg
HIERRO



4 porciones

Anchoveta dorada con ensalada de tarwi

INGREDIENTES

- 2 cdas. aceite
- 300 g anchoveta en conserva, escurrida
- 2 tzs. tarwi sancochado
- 1/2 choclo sancochado, desgranado
- 50 g queso fresco en cubos
- 2 tzs. quinua cocida, graneada
- 2 tomates en cubos
- 1 1/2 tzs. arvejas sancochadas
- 2 tzs. espinaca en tiras
- 2 ramas de culantro
- Jugo de 3 limones
- 2 camotes amarillos cocidos, sin piel
- Sal

PREPARACIÓN

- En una sartén, calienta el aceite y dora la anchoveta. Sirve en la sección roja del Rico Plato.
- En un tazón, mezcla el tarwi, el choclo, el queso, la quinua, el tomate, las arvejas y la espinaca. Vierte el jugo de limón, añade el culantro, sazona con sal y mezcla. Sirve en la sección verde.
- Por último, sirve el camote en rodajas en la sección amarilla del Rico Plato.

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

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

368 Kcal
ENERGÍA

13 g
PROTEÍNAS

1 mg
HIERRO

4 porciones

Palitos de bonito en salsa de nísperos

INGREDIENTES

- 250 g filete de bonito
- 1/2 tz. harina de trigo
- 2 huevos ligeramente batidos
- 100 g kiwicha pop
- 1/2 tz. aceite
- 1 tz. pulpa de nísperos
- 2 cdas. azúcar
- 2 tzs. vainitas picadas, cocidas
- 2 tzs. tomate en cubos
- 1 zanahoria en cubos, cocida
- Jugo de 2 limones
- 2 tzs. arroz cocido
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Corta el bonito en tiras gruesas y sazona con sal y pimienta. Pasa las tiras por la harina, luego por el huevo y, finalmente, cubre bien con la kiwicha pop. En una sartén, calienta el aceite y fríe los palitos hasta que queden dorados. Retira del fuego y reserva.
- En una olla, coloca la pulpa de nísperos junto con dos tazas de agua y el azúcar, y cocina hasta que espese y tenga consistencia de salsa. Sirve en la sección roja del Rico Plato los palitos de bonito bañados con la salsa.
- En un tazón, coloca las vainitas, el tomate y la zanahoria, vierte el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y mezcla. Sirve en la sección verde. Por último, sirve el arroz en la sección amarilla del Rico Plato.



Comer alimentos de origen animal con vegetales también ayuda a absorber el hierro de estos últimos.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

204 Kcal
ENERGÍA

16 g
PROTEÍNAS

3 mg
HIERRO



4 porciones

Cau cau de tarwi

INGREDIENTES

- 3 cdas. aceite
- 2 cebollas picadas
- 3 cdas. ají amarillo licuado
- 2 cdtas. palillo
- 2 cdtas. ajo molido
- 1/2 kg mondongo sancochado, en cubos
- 2 tzs. caldo de cocción del mondongo
- 2 tzs. tarwi sancochado
- 3/4 tz. arvejas cocidas
- 1 cda. hierbabuena picada
- 1 1/2 tzs. vainitas cocidas
- 1 tz. zanahoria rallada
- 1 tz. tomate en tiras delgadas
- Jugo de 3 limones
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- Calienta el aceite, dora una cebolla y el ajo, y agrega el ají amarillo. Cocina durante seis minutos, añade el palillo y sazona con sal, pimienta y comino. Agrega el mondongo, mezcla, cocina durante 20 minutos y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Cocina el tarwi en el caldo de cocción del mondongo, hasta que esté bien tierno. Incorpora media taza de arvejas y cocina durante cinco minutos. Agrega la hierbabuena, mezcla y sirve en la sección amarilla.
- Mezcla las vainitas, la zanahoria, el tomate y las arvejas restantes. Añade el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y mezcla. Sirve en la sección verde del Rico Plato.

Por sus proteínas y carbohidratos, la quinoa ayuda a tus niños a crecer y tener energía.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

287 Kcal
ENERGÍA

6 g
PROTEÍNAS

6 mg
HIERRO

4 porciones

Pepián de quinoa con hígado de pollo

INGREDIENTES

- 6 cdas. aceite
- 2 cebollas
- 1 cda. ajo molido
- 2 cdas. ají panca licuado
- 2 cdas. ají amarillo licuado
- 400 g hígado de pollo (o cuy)
- 2 1/2 tzs. quinoa cocida
- 1 tz. caldo de pollo
- 1/2 cda. orégano seco
- Jugo de 3 limones
- 2 tomates sin pepas, en tiras
- 2 papas amarillas cocidas, en mitades
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- En una olla, calienta dos cucharadas de aceite y dora una cebolla picada y el ajo durante cinco minutos. Agrega el ají panca y el ají amarillo, sazona con sal, pimienta y comino, y mezcla.
- Aparte, calienta el aceite restante y fríe los hígados en trozos. Incorpóralos a la olla del aderezo, agrega la quinoa y vierte el caldo y sazona con sal y pimienta. Deja cocinar por unos minutos, añade el orégano, retira del fuego y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Sirve las papas en la sección amarilla. Corta la cebolla restante en tiras delgadas y mezcla con el tomate. Agrega el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y sirve en la sección verde.



Las vísceras y la sangrecita son los alimentos de origen animal con más hierro.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

318 Kcal
ENERGÍA

16 g
PROTEÍNAS

10 mg
HIERRO

4 porciones

Picante de sangrecita y tarwi

INGREDIENTES

- 3 cdas. aceite
- 1 1/2 cebollas
- 1 cda. ajo molido
- 2 cdas. ají panca licuado
- 2 cdas. ají mirasol licuado
- 200 g sangrecita cocida
- 2 cdas. maní molido
- 1 cda. muña seca
- 1/2 kg papas nativas sancochadas, en cubos
- 2 tzs. tarwi sancochado
- 8 hojas de lechuga en trozos
- 250 g espinaca en tiras
- 3 tomates en tiras
- 1 palta en cubos
- Jugo de 3 limones
- 2 tzs. arroz cocido
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- Calienta el aceite y dora media cebolla picada, el ajo, el ají panca y el ají mirasol. Sazona con sal, pimienta y comino, agrega la sangrecita y cocina durante seis minutos.
- Agrega el maní y la muña, retira del fuego y sirve en la sección roja del Rico Plato. Sirve en la sección amarilla el tarwi y las papas, yazona con sal.
- Mezcla la lechuga, la espinaca, la cebolla restante cortada en tiras, el tomate y la palta. Añade el jugo de limón,azona con sal y pimienta y sirve en la sección verde del Rico Plato.





Puedes aprovechar las hojas de la quinua para tus ensaladas. ¡También son muy nutritivas!

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

441 Kcal ENERGÍA

28 g PROTEÍNAS

4 mg HIERRO



4 porciones

Quinua con pollo

INGREDIENTES

- 4 presas de pollo
- 200 g quinua bien lavada
- 1/2 cdt. aceite de achiote
- 2 dientes de ajo molidos
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 atado pequeño de culantro picado
- 2 papas amarillas nativas cocidas, sin piel
- 2 tzs. betarraga sancochada, en cubos
- 2 tzs. zanahoria cocida, en cubos
- 1 tz. arvejas cocidas
- Jugo de 3 limones
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Sancocha el pollo con sal y conserva el caldo de la cocción. Sirve el pollo en la sección roja del Rico Plato. En la misma olla con el caldo, cocina la quinua a fuego bajo, removiendo constantemente hasta que tome consistencia cremosa.
- En una sartén, calienta el aceite de achiote y haz un aderezo con el ajo, la cebolla y sal. Incorpora el aderezo a la quinua y añade las papas en cubos. Cocina hasta que las papas estén bien tiernas, añade el culantro y retira del fuego. Sirve en la sección amarilla.
- Aparte, mezcla la betarraga, la zanahoria y las arvejas, vierte el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Sirve en la sección verde del Rico Plato.

El huevo es un alimento muy completo y nutritivo. ¡Que no falte en tus comidas!

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

293 Kcal
ENERGÍA

10 g
PROTEÍNAS

10 mg
HIERRO

4 porciones

Croquetas de sangrecita y kiwicha

INGREDIENTES

- 6 cdas. aceite
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo molidos
- 1 ají amarillo picado
- 200 g sangrecita de pollo cocida
- 150 g kiwicha cocida
- 2 cdas. perejil picado
- 2 huevos
- 1 tz. harina de trigo
- 4 papas nativas cocidas
- 6 tzs. espinaca en tiras
- 2 zanahorias ralladas
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Calienta una cucharada de aceite y dora la cebolla y el ajo. Sazona con sal y pimienta y añade el ají amarillo y la sangrecita de pollo. Rehoga durante cinco minutos. Retira del fuego, coloca en un tazón y deja enfriar.
- Agrega la kiwicha, el perejil y un huevo, mezcla y forma las croquetas. Pasa por la harina, luego por el huevo restante, previamente batido, y nuevamente por la harina. Calienta el aceite restante, fríe las croquetas por ambos lados, retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Sirve las papas en la sección amarilla. Mezcla la espinaca y la zanahoria, añade el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y sirve en la sección verde del Rico Plato.





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

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

341 Kcal
ENERGÍA

18 g
PROTEÍNAS

2 mg
HIERRO



4 porciones

Papas nativas en crema de tarwi y trucha dorada

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 tz. tomate picado
- 1 caigua mediana en trozos
- 7 cdas. aceite
- 30 g queso fresco
- 1 tz. tarwi sancochado
- 1 tz. leche evaporada
- 4 filetes de trucha en trozos
- 4 papas nativas sancochadas, sin piel
- 2 tzs. brócoli cocido, en ramos
- 8 hojas de lechuga en trozos
- 1 tz. rabanito rallado
- Jugo de 3 limones
- Sal

PREPARACIÓN

- Calienta tres cucharadas de aceite y dora la cebolla junto con el ajo. Luego agrega el tomate y la caigua. Retira del fuego y licúa junto con el queso fresco y el tarwi. Agrega la leche de a pocos, hasta que se forme una textura cremosa. Rectifica la sazón y reserva.
- Aparte, en una sartén, calienta el aceite restante, dora las truchas por ambos lados y sirve en la sección roja del Rico Plato. Sirve las papas bañadas con la crema de tarwi en la sección amarilla.
- Mezcla el brócoli, la lechuga y el rabanito, añade el limón y sazona con sal. Mezcla y sirve en la sección verde del Rico Plato.

Recuerda servir medio plato de verduras en cada comida, así proteges a tus niños de enfermedades.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

336 Kcal
ENERGÍA

9 g
PROTEÍNAS

4 mg
HIERRO

4 porciones

Ajiaco de kiwicha con hígado

INGREDIENTES

- 3 cdas. aceite
- 3 filetes de hígado de res en tiras
- 3 dientes de ajo molidos
- 1 cda. ají panca licuado
- jugo de 4 limones
- 2 cebollas
- 1 cda. perejil picado
- 1 cda. ají amarillo licuado
- 1 tz. caldo de pollo
- 100 g kiwicha cocida
- 3 papas amarillas sancochadas, sin piel, en cubos pequeños
- 1/2 tz. leche evaporada
- 100 g queso fresco en cubos
- 2 huevos sancochados, picados
- 1/2 cda. huacatay picado
- 2 tzs. habas verdes cocidas
- 2 beterragas cocidas, en cubos
- 1/2 tz. choclo cocido, desgranado
- 2 tomates en cubos pequeños
- Sal, pimienta y comino



PREPARACIÓN

- Sazona el hígado con la mitad del ajo molido, el ají panca, sal, pimienta y comino. Añade el jugo de un limón y deja marinar por 10 minutos. En una sartén a fuego alto, calienta dos cucharadas de aceite y saltea el hígado. Agrega una de las cebollas, en tiras gruesas, y el perejil, y saltea por un minuto más. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- En una olla, calienta el aceite restante y dora la cebolla restante, picada, y el ajo restante. Incorpora el ají amarillo y sazona con sal y pimienta. Vierte el caldo y añade la kiwicha y la papa. Cocina por cinco minutos, retira del fuego y agrega la leche, el queso, el huevo y el huacatay. Mezcla y sirve en la sección amarilla.
- En un tazón, coloca las habas, la beterraga, el choclo y el tomate, y añade el jugo de limón restante. Sazona con sal y pimienta, mezcla y sirve en la sección verde.

Para que tus niños sean más inteligentes, dales pescado dos a tres veces por semana.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

146 Kcal
ENERGÍA

10 g
PROTEÍNAS

1 mg
HIERRO



4 porciones

Puré de arracacha con trucha dorada

INGREDIENTES

- 4 filetes de trucha
- 1 diente de ajo molido
- 2 cdas. aceite
- 4 arracachas sancochadas, sin piel
- 1/4 tz. leche evaporada
- 1 cda. mantequilla
- 200 g atacco
- 2 tomates en medialunas
- 2 zanahorias ralladas
- Jugo de 2 limones
- Sal, comino y pimienta

PREPARACIÓN

- Sazona los filetes de trucha con el ajo, sal, comino y pimienta. En una sartén, calienta el aceite y dora la trucha por ambos lados. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Tritura la arracacha y llévala a una olla a fuego medio. Añade la leche y la mantequilla, mezcla y sazona con sal. Retira y sirve en la sección amarilla.
- Lava el atacco y sancóchalo. Mezcla el atacco, el tomate y la zanahoria, añade el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Sirve en la sección verde.



Prefiere sancochar las papas antes que freírlas u hornearlas, es como mejor conservan sus nutrientes.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

156 Kcal
ENERGÍA

11 g
PROTEÍNAS

5 mg
HIERRO



4 porciones

Matasquita de quinua y bofe

INGREDIENTES

- 2 cdas. aceite
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 1 cda. ají panca licuado
- 400 g bofe de res en cubos
- 1/4 tz. arvejas cocidas
- 4 cdas. de quinua sancochada
- 1/2 tz. choclo cocido, desgranado
- 2 cdas. hierbabuena picada
- 1/4 kg. papas sancochadas
- 2 tzs. lechuga en trozos
- 2 tomates en medialunas
- 2 zanahorias ralladas
- Jugo de 3 limones
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- En una sartén, calienta el aceite y dora el ajo y la cebolla. Agrega el ají panca y dora unos minutos más. Añade el bofe y las arvejas, y sazona con sal. Déjalo cocinar unos minutos.
- Incorpora la quinua, el choclo y la hierbabuena. Rectifica la sazón y sirve en la sección roja del Rico Plato. Sirve la papa en la sección amarilla.
- Mezcla la lechuga, el tomate y la zanahoria, añade el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Sirve en la sección verde.



Para los más pequeños, puedes preparar las vísceras con verduras en forma de papilla.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

256 Kcal
ENERGÍA

15 g
PROTEÍNAS

5 mg
HIERRO



4 porciones

Seco de hígado de res con kiwicha

INGREDIENTES

- 4 filetes de hígado de res en cubos
- 1/2 ctda. orégano seco
- 2 cdas. vinagre
- 4 dientes de ajo molidos
- 3 cdas. aceite
- 1 cebolla picada
- 1 cda. ají amarillo licuado
- 1 tz. culantro molido
- 1 tz. caldo de verduras
- 200 g kiwicha cocida
- 1 papa amarilla rallada
- 8 ocas sancochadas, sin piel
- 1/2 tz. rabanito rallado
- 1 zanahoria rallada
- 2 tomates en tiras
- Jugo de 3 limones
- 2 ramas de hierbabuena
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- En un tazón, marina el hígado con el orégano, el vinagre y la mitad del ajo. En una sartén, calienta la mitad del aceite a fuego alto y saltea el hígado. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- En una olla, calienta el aceite restante y dora la cebolla junto con el ajo restante. Incorpora el ají amarillo, el culantro y el caldo. Añade la kiwicha junto con la papa amarilla y cocina por unos 15 minutos hasta que tome consistencia. Rectifica la sazón y sirve en la sección amarilla, junto con las ocas en trozos.
- Mezcla el rabanito, la zanahoria y el tomate, añade el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Decora con las hojas de hierbabuena y sirve en la sección verde del Rico Plato.



Acostumbra a tus niños a comer variado, así se benefician con más diversidad de nutrientes.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

199 Kcal
ENERGÍA

9 g
PROTEÍNAS

10 mg
HIERRO



4 porciones



Puré de oca y sangrecita

INGREDIENTES

- 200 g sangrecita de pollo cocida
- 2 cdas. aceite
- 1 cda. perejil picado
- 800 g ocas sin piel
- 1 tz. habas verdes sin piel
- 3/4 tz. leche evaporada
- 1 cda. mantequilla
- 1 cdta. ajo molido
- 2 tomates en medialunas
- 2 zanahorias ralladas
- 1 tz. arvejas cocidas
- 2 tzs. lechuga en trozos
- Jugo de 3 limones
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- Pica la sangrecita. Calienta el aceite y dora la sangrecita sazonada con sal, pimienta y comino. Añade el perejil, mezcla y sirve en la sección roja del Rico Plato. Sancocha la oca y las habas. Escurre y reserva el agua de cocción.
- Corta la oca en trozos y licúala junto con las habas y la leche, añadiendo la cantidad de agua de cocción necesaria para obtener un puré. En una sartén, calienta la mantequilla y dora el ajo. Añade el puré, cocina removiendo durante cinco minutos a fuego bajo, retira y sirve en la sección amarilla.
- Mezcla el tomate, la zanahoria, las arvejas y la lechuga, añade el jugo de limón, sazona con sal y sirve en la sección verde.

Las verduras rellenas te ayudarán a atraer la atención de tus niños hacia estos alimentos.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

332 Kcal
ENERGÍA

13 g
PROTEÍNAS

14 mg
HIERRO

4 porciones

Bolitas en salsa verde y tomates rellenos

INGREDIENTES

- 350 g sangrecita de pollo cocida
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 tz. quinua cocida
- 1 cda. perejil picado
- 1/4 tz. harina de trigo
- 1/4 tz. + 4 cdas. aceite
- 1 cda. ajo molido
- 1 cebolla picada
- 1 cda. ají panca licuado
- 1/4 tz. culantro licuado
- 2 choclos sancochados, desgranados
- 2 tzs. arroz cocido
- 4 tomates
- 1 betarraga cocida sin piel, en cubos pequeños
- 1 tz. arvejas cocidas
- 1 zanahoria cocida, en cubos pequeños
- 1 cda. vinagre blanco
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Pica finamente la sangrecita y colócala en un tazón, junto con el huevo, la quinua y el perejil. Sazona con sal y pimienta, mezcla bien, forma bolitas medianas y pásalas por la harina de trigo.
- En una sartén, calienta un cuarto de taza de aceite y fríe las bolitas por todos sus lados. En otra sartén, calienta dos cucharadas de aceite y dora el ajo y la cebolla. Agrega el ají panca, el culantro y las bolitas, y cocina durante unos minutos. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Mezcla el choclo con el arroz y sirve en la sección amarilla. Corta los tomates por la mitad, a lo largo, y desecha la parte central de pulpa y pepas. Reserva boca abajo para que escurran. Mezcla la betarraga, las arvejas, la zanahoria, el aceite restante y el vinagre. Sazona con sal y pimienta. Rellena los tomates con la mezcla y sirve en la sección verde.



Para absorber mejor el hierro de los vegetales, sirve las comidas con limonada o jugos de fruta.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

342 Kcal
ENERGÍA

19 g
PROTEÍNAS

4 mg
HIERRO



4 porciones

Chaufa con kiwicha y pollo

INGREDIENTES

- 1 tz. arroz
- 3 tzs. habas verdes
- 150 g kiwicha
- 2 cdas. aceite
- 2 huevos
- 1 diente de ajo picado
- 400 g pollo en cubos
- 3 cdas. sillao
- 1/2 tz. cebolla china parte verde picada
- 2 tzs. holantao
- 2 tzs. col china
- 1/2 cebolla en tiras
- 2 tzs. brócoli picado
- Sal

PREPARACIÓN

- Prepara el arroz con las habas picadas. Aparte, sancocha la kiwicha durante 20 minutos. Calienta una cucharada de aceite y haz una tortilla con los huevos y sal. Retira del fuego, pícala y reserva.
- Calienta el aceite restante, dora el ajo, añade el pollo, dóralo y luego vierte una cucharada de sillao. Remueve, retira del fuego, sirve en la sección roja del Rico Plato y decora con la mitad de la cebolla china.
- En una sartén, coloca la kiwicha, el arroz, la tortilla picada y la cebolla china restante, añade el sillao restante y saltea por tres minutos. Sirve en la sección amarilla.
- En una sartén a fuego medio, calienta el aceite y saltea el holantao, la col, la cebolla y el brócoli durante cinco minutos y sazona con sal. Retira y sirve en la sección verde del Rico Plato.



Los pescados azules como bonito, caballa o anchoveta, son los más ricos en hierro.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

313 Kcal
ENERGÍA

14 g
PROTEÍNAS

2 mg
HIERRO

4 porciones

Puré de tarwi con bonito

INGREDIENTES

- 3 tzs. tarwi sancochado, sin piel
- 3 cdas. aceite
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo molidos
- 1/2 tz. leche evaporada
- 1/4 cdta. chincho en tiras
- 3 papas amarillas cocidas
- 4 filetes de bonito
- 2 tzs. vainitas picadas, cocidas
- 2 tzs. tomate en cubos
- 1 zanahoria picada, cocida
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Sancocha el tarwi y tritura hasta que tenga consistencia de puré. Aparte, en una sartén, calienta una cucharada de aceite y dora una cebolla y el ajo. Incorpora el aderezo al puré, junto con la leche, y sazona con el chincho, sal y pimienta. Sirve en la sección amarilla del Rico Plato.
- Aparte, sazona los filetes de bonito con sal y pimienta y dóralos con el aceite restante. Retira y sirve en la sección roja.
- En un tazón, coloca las vainitas, el tomate y la zanahoria, vierte el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y mezcla. Sirve en la sección verde del Rico Plato.



Para enamorar a tu niño de las verduras, puedes usar cortadores con formas divertidas.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

350 Kcal
ENERGÍA

19 g
PROTEÍNAS

8 mg
HIERRO

4 porciones

Chuño pasi con salteado de hígado

INGREDIENTES

- 400 g chuño blanco remojado
- 2 cdas. aceite
- 12 hígados de pollo en trozos
- 1 cebolla en tiras gruesas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 tomate sin pepas, en tiras gruesas
- 1 cda. sillao
- 1 huevo batido
- 1 tz. vainitas cocidas en trozos
- 1 zanahoria cocida en bastones
- 3 tzs. brócoli cocido en ramos
- Jugo de 3 limones
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- Remoja el chuño desde la víspera. En una sartén a fuego alto, calienta el aceite y saltea el hígado, sazonado con sal, pimienta y comino, más la cebolla y el ajo durante tres minutos. Añade el tomate y el sillao y saltea por 30 segundos más. Retira del fuego y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Cocina el chuño en agua hirviendo que lo cubra y, cuando se abra, rompe en trozos usando una cuchara y añade el huevo. Mezcla y sazona con sal. Retira del fuego y sirve en la sección amarilla.
- En un tazón, mezcla las vainitas, la zanahoria y el brócoli, añade el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y sirve en la sección verde.



Recuerda que un buen plato de segundo es siempre más nutritivo que una sopa contundente.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

328 Kcal
ENERGÍA

10 g
PROTEÍNAS

4 mg
HIERRO



4 porciones

Bolitas de kiwicha y charqui

INGREDIENTES

- 8 cdas. aceite
- 2 1/2 cebollas picadas
- 1 pimienta picado
- 200 g charqui hidratado hasta estar muy tierno, finamente picado
- 150 g kiwicha cocida
- 2 cdas. perejil picado
- 2 huevos batidos
- 1 tz. harina de trigo
- 3 dientes de ajo molidos
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cdta. orégano seco
- 4 tomates sin piel, rallados
- 200 g mashuas cocidas
- 2 caiguas sin pepas, en tiras delgadas
- 2 rabanitos en tiras delgadas
- 2 tomates sin pepas, en tiras delgadas
- Jugo de 3 limones
- 1 cda. culantro picado
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- Calienta una cucharada de aceite y dora una cebolla. Sazona con sal y pimienta, añade el pimiento y el charqui y cocina por cinco minutos. Retira y lleva a un tazón.
- Agrega la kiwicha, el perejil y un huevo, mezcla y forma bolitas. Pásalas por la harina, luego por el huevo restante y nuevamente por la harina. Calienta seis cucharadas de aceite y fríe.
- En una olla, calienta el aceite restante y dora una cebolla y el ajo. Agrega la hoja de laurel, el orégano y el tomate rallado y deja cocinar por 20 minutos, hasta que tome consistencia de salsa. Rectifica la sazón. Sirve las albóndigas bañadas con la salsa en la sección roja del Rico Plato.
- Sirve la mashua en rodajas, en la sección amarilla. Mezcla la caigua, la cebolla restante, el rabanito y el tomate en tiras. Agrega el jugo de limón y el culantro, sazóna con sal y pimienta y sirve en la sección verde del Rico Plato.

Las verduras mejoran la digestión y aportan nutrientes que nos mantienen sanos y fuertes.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

263 Kcal
ENERGÍA

11 g
PROTEÍNAS

11 mg
HIERRO

4 porciones

Locro de mashua con quinua y sangrecita

INGREDIENTES

- 1/4 tz. aceite
- 2 cebollas picadas
- 4 dientes de ajo molidos
- 4 cdas. quinua bien lavada
- 500 g mashua sin piel, en cubos
- 4 papas sin piel, en cubos
- 50 g queso fresco
- 1/4 tz. leche evaporada
- 1/2 cda. paico y muña picados
- 4 tallos de cebolla china (parte verde y blanca) picados
- 250 g sangrecita cocida
- 2 tzs. espinaca en trozos
- 2 beterragas ralladas
- 2 tomates en cubos pequeños
- Jugo de 3 limones
- Sal y comino

PREPARACIÓN

- En una sartén, calienta la mitad del aceite y dora una cebolla y una cucharadita de ajo. Agrega dos tazas de agua y la quinua. Cuando rompa el hervor, incorpora la mashua y la papa, tapa la olla y deja cocinar de 30 a 45 minutos. Añade el queso y la leche y sazona con sal. Esparce el paico y la muña. Mezcla, retira y sirve en la sección amarilla del Rico Plato.
- En una sartén, calienta el aceite restante y dora la cebolla y el ajo restantes durante cinco minutos. Agrega la parte blanca de la cebolla china y la sangrecita, sazona con sal y comino y deja cocinar durante diez minutos. Añade la parte verde de la cebolla china y rehoga por dos minutos más. Retira y sirve en la sección roja.
- Mezcla la espinaca, la beterraga y el tomate, añade el jugo de limón, sazona con sal y sirve en la sección verde.



Mientras más colores de verduras combines, más nutritiva será tu ensalada.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

289 Kcal
ENERGÍA

11 g
PROTEÍNAS

9 mg
HIERRO



4 porciones

Arroz morenito

INGREDIENTES

- 200 g sangrecita de pollo cocida
- 200 g corazones de pollo en mitades
- 4 cdas. aceite
- 4 dientes de ajo picados
- 2 1/2 tomates
- 1/4 tz. pasas morenas
- 1 1/2 tzs. arroz
- 2 zanahorias ralladas
- 1 tz. vainitas cocidas en trozos
- Jugo de 3 limones
- Sal

PREPARACIÓN

- Licua la sangrecita con una taza de agua y reserva. Sazona los corazones con sal. En una olla, calienta la mitad del aceite y dora la mitad del ajo. Añade medio tomate sin piel, en cubos pequeños, los corazones y las pasas, y cocina removiendo por unos cinco minutos. Retira del fuego y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Calienta el aceite restante y dora el ajo restante. Agrega el arroz lavado e incorpora la sangrecita licuada. Añade una y media taza de agua, remueve, tapa y cocina a fuego bajo durante 25 minutos. Retira y sirve en la sección amarilla.
- Mezcla el tomate restante, en tiras, la zanahoria y las vainitas. Añade el jugo de limón, sazona con sal y sirve en la sección verde.

Mientras más fresco esté el alimento, más vitamina C absorberá el cuerpo.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

248 Kcal
ENERGÍA

15 g
PROTEÍNAS

4 mg
HIERRO

4 porciones

Guiso de habas con hígado

INGREDIENTES

- 4 filetes de hígado de res
- 4 dientes de ajo molidos
- 1/4 tz. aceite
- 2 1/4 tzs. habas verdes
- 3 papas nativas
- 2 cebollas picadas
- 2 cdas. ají amarillo licuado
- 1 cda. huacatay picado
- 1 cda. culantro picado
- 1 tajada de queso fresco en cubos
- 1 tz. rabanito rallado
- 2 tomates en tiras
- Jugo de 3 limones
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Corta los filetes en trozos, unta la mitad del ajo y sazona con sal y pimienta. En una sartén con la mitad del aceite, dora los filetes por ambos lados. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Lava y cocina las habas. Sancocha las papas y córtalas en cubos. En una sartén con el aceite restante, dora el ajo restante y la cebolla. Agrega el ají amarillo, remueve unos minutos e incorpora las habas, la papa, el huacatay y el culantro. Remueve y añade el queso. Mezcla, retira y sirve en la sección amarilla.
- Mezcla el rabanito y el tomate, añade el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y sirve en la sección verde.



Limita el consumo de sal sazonando también con hierbas frescas y secas.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

230 Kcal
ENERGÍA

15 g
PROTEÍNAS

4 mg
HIERRO



4 porciones

Estofado de mollejas con quinua a la jardinera

INGREDIENTES

- 2 cdas. aceite
- 1 cebolla grande picada
- 2 cdas. ají panca licuado
- 400 g mollejas de pollo
- 1 tz. chicha de jora
- 1/2 tz. caldo de pollo
- 1 tz. tomate licuado
- 200 g quinua
- 1/2 zanahoria cocida, en cubos pequeños
- 1/2 tz. choclo cocido, desgranado
- 1/2 tz. arvejas cocidas
- 2 tzs. vainitas cocidas
- 2 tzs. col en tiras
- 4 rabanitos rallados
- 1 beterraga cocida, en láminas
- Jugo de 3 limones
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- En una sartén, calienta el aceite y dora la cebolla. Agrega el ají panca y cocina cinco minutos más. Dora las mollejas en el aderezo y sazona con sal, pimienta y comino. Vierte la chicha de jora, el caldo de pollo y el tomate licuado, y deja cocinar por 40 minutos, hasta que queden muy tiernas. Sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Lava bien la quinua y sancóchala entre 12 y 15 minutos hasta que esté graneada y escurra. Agrega la zanahoria, el choclo y las arvejas. Sazona con sal, mezcla y sirve en la sección amarilla.
- Mezcla las vainitas, la col, el rabanito y la beterraga, añade el jugo de limón y sazona con sal. Sirve en la sección verde.



Guida que tus niños no beban mucho líquido en las comidas, para que puedan terminar de comer su plato.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

253 Kcal
ENERGÍA

13 g
PROTEÍNAS

9 mg
HIERRO



4 porciones

Tomate relleno con sangrecita y coliflor rebozada

INGREDIENTES

- 4 tomates grandes
- 4 cdas. aceite
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. ají panca licuado
- 200 g sangrecita cocida, en trozos
- 2 zanahorias
- 1 tz. arvejas cocidas
- 50 g queso fresco en láminas
- 4 papas cocidas, en trozos
- 1/2 coliflor cocida, en ramos
- 4 huevos batidos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Corta la parte superior del tomate y reserva la parte central de la pulpa con las pepas. Reserva los tomates boca abajo para que escurran. En una sartén, calienta el aceite y dora la cebolla y el ajo. Agrega el ají panca y la sangrecita, y sazona con sal y pimienta. Cocina por diez minutos. Añade una zanahoria cocida, en cubos pequeños, y las arvejas. Mezcla y rellena el tomate con la preparación.
- Coloca una lámina de queso y cubre con la tapa. Coloca los tomates en una olla con el relleno sobrante, agrega un chorro de agua, tapa la olla y cocina unos 20 minutos. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Sirve las papas en la sección amarilla. Pasa la coliflor por el huevo, de tal manera que se cubra con el batido por todos sus lados. Calienta el aceite restante y dora la coliflor. Agrega la zanahoria restante, rallada, y mezcla bien. Retira y sirve en la sección verde.

Las grasas buenas, como la de la palta, fortalecen las defensas de tus hijos y los protegen de enfermedades.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

225 Kcal
ENERGÍA

7 g
PROTEÍNAS

4 mg
HIERRO

4 porciones

Olluco con hígado de pollo

INGREDIENTES

- 200 g hígado de pollo
- 4 cdas. aceite
- 2 cebollas
- 2 cdts. ajo molido
- 1 cda. ají panca licuado
- 500 g olluco picado
- 2 papas blancas sin piel, en cubos pequeños
- 1 cda. perejil picado
- 6 tzs. lechuga en trozos
- 1 palta en cubos
- Jugo de 3 limones
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- Sazona los hígados con sal, pimienta y comino. Calienta la mitad del aceite y dora los hígados. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- En una olla, calienta el aceite restante y dora una cebolla picada, el ajo y el ají panca. Sazona con pimienta y comino y agrega el olluco, las papas y el agua necesaria para sancochar. Sazona con sal, tapa la olla y deja cocinar. Retira del fuego, agrega el perejil y sirve en la sección amarilla.
- Mezcla la lechuga con la cebolla restante, en tiras delgadas, y la palta. Añade el jugo de limón, sazona con sal y pimienta y sirve en la sección verde.



Las verduras también hidratan. Ese es un motivo más por el que deben estar siempre en tus comidas.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

222 Kcal
ENERGÍA

10 g
PROTEÍNAS

2 mg
HIERRO



4 porciones



Trigo al culantro

INGREDIENTES

- 2 tzs. trigo resbalado
- 4 cdas. aceite
- 2 cebollas picadas
- 3 dientes de ajo picados
- 3 tomates
- 2 cdas. ají amarillo licuado
- 250 g corazón de pollo en mitades
- 1 tz. leche evaporada
- 50 g queso fresco en cubos
- 50 g culantro
- 2 tzs. hojas de espinaca en tiras
- 1 caigua, en tiras
- Jugo de 3 limones
- Sal

PREPARACIÓN

- Lava el trigo. Cocina con agua, tapado, durante 30 minutos. En una sartén, calienta la mitad del aceite y dora una cebolla picada. Agrega la mitad del ajo, dos tomates pelados y picados y el ají amarillo. Añade el corazón de pollo y cocina durante cinco a diez minutos, hasta que el corazón deje de sangrar. Retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- En una olla, calienta el aceite restante y dora la cebolla y el ajo restantes. Incorpora el trigo, añade la leche evaporada y el queso, y cocina durante 15 minutos, hasta que los ingredientes se integren. Agrega el culantro, retira y sirve en la sección amarilla del Rico Plato.
- Mezcla la espinaca, la caigua y el tomate restante, en cubos. Añade el jugo de limón, sazona con sal y sirve en la sección verde.

Elimina las gaseosas y las infusiones de los almuerzos y cenas, pues perjudican la absorción del hierro.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

174 Kcal
ENERGÍA

9 g
PROTEÍNAS

12 mg
HIERRO

4 porciones

Guiso de isaño con sangrecita

INGREDIENTES

- 4 cdas. aceite
- 1/2 cda. ajo molido
- 1/2 cebolla picada
- 1 cda. ají panca licuado
- 2 tzs. zanahorias
- 1/2 tz. arvejas
- 2 papas sin piel, en cubos pequeños
- 200 g isaño (mashua) sin piel, en cubos pequeños
- 2 cdas. perejil picado
- 300 g sangrecita de pollo cocida
- 1/4 tz. vinagre
- 2 tzs. brócoli cocido, en ramos
- Jugo de 3 limones
- Sal, pimienta y comino

PREPARACIÓN

- En una olla, calienta dos cucharadas de aceite y dora el ajo y la cebolla. Agrega media cucharada de ají panca y dora un minuto más. Incorpora una zanahoria en cubos pequeños, las arvejas, la papa y el isaño, cubre con agua, tapa la olla y deja hervir hasta que se cocine.
- Retira del fuego, decora con el perejil y sirve en la sección amarilla del Rico Plato. Marina la sangrecita en el vinagre y el ají panca restante, y sazona con sal, pimienta y comino. Calienta el aceite restante y saltea la sangrecita. Retira y sirve en la sección roja.
- Mezcla el brócoli y la zanahoria restante, en bastones. Añade el jugo de limón, sazona con sal y sirve en la sección verde.



Los niños aprenden con el ejemplo. Come variado y balanceado y ellos también lo harán.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN PARA NIÑA O NIÑO

266 Kcal
ENERGÍA

16 g
PROTEÍNAS

4 mg
HIERRO



4 porciones

Salteado de corazón e hígado

INGREDIENTES

- 200 g corazón de res
- 3 filetes de hígado de res pequeños
- 2 cdas. aceite
- 1 cda. jugo de kion
- 2 cdas. sillao
- 1/4 cda. azúcar
- 1/2 tz. caldo de pollo
- 1 cda. harina de chuño diluida en agua fría
- 3 tzs. arroz cocido
- 500 g yacón rallado
- 1 1/2 tzs. vainitas cocidas, en trozos pequeños
- 2 tzs. tomate en tiras
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Corta el corazón en láminas y los filetes de hígado en trozos, y sazónalos con sal y pimienta. En una sartén, calienta el aceite y saltéalos por unos minutos.
- Agrega el jugo de kion, el sillao, el azúcar y el caldo de pollo. Deja cocinar por unos minutos y espesa la mezcla con la harina de chuño. Cocina por unos segundos más, retira y sirve en la sección roja del Rico Plato.
- Sirve el arroz en la sección amarilla. Mezcla el yacón, las vainitas y el tomate, añade el jugo de limón y sazona con sal y pimienta. Sirve en la sección verde.



Preparaciones previas



¿Cómo preparar la sangrecita?

Si compraste la sangrecita líquida y no precocida, congélala desde la víspera. Retírala, colócala en un recipiente y lávala con agua limpia por lo menos cinco veces, escurriendo el agua roja. Llévala a una olla con agua y sal, y sancocha la sangrecita durante aproximadamente una hora, presionando ligeramente de rato en rato con una cuchara. Finalmente, corta la sangrecita en cubos y reserva, así la tendrás lista para freírla.

¿Cómo preparar el ají licuado?

Retira las venas y pepas con una cucharita y hierva el ají durante unos minutos. Cuela y repite este último paso. Escurre el ají, pévalo y licúalo con un poco de agua o aceite, hasta obtener una crema homogénea. Si vas a usar ají seco (ya sea mirasol o panca), tuéstalo antes ligeramente en una sartén sin grasa, a fuego alto.



Preparaciones previas

¿Cómo remojar el tarwi?

Es más simple comprar el tarwi desamargado, aunque, si en cambio tienes tarwi fresco, sigue estos pasos: Deja remojar el tarwi en agua con sal durante seis días, cambiando diariamente el agua. Luego, sancóchalo durante 30 minutos, remóvalo por un día más, y sancóchalo nuevamente por 30 minutos.



¿Por cuánto tiempo cocinar la quinua?

Dependerá de qué punto quieras lograr:

- Punto graneado: De 10 a 15 minutos. Ideal para comerla como arroz, para ensaladas y para apanar pescado o pollo.
- Punto reventado: De 18 a 20 minutos. Úsala en croquetas, budines, hamburguesas, sopas, ajiacos o picantes.
- Punto atamalado: 30 minutos. Puedes utilizarla como puré, para las humitas o para la quinua atamalada.

Recuerda retirar previamente las impurezas, colocar en un colador y lavar siempre la quinua en agua fría, tantas veces como sea necesario, hasta que el agua salga completamente transparente y sin nada de espuma. Así le quitarás todo el amargor.

Para cocinarla utiliza el doble de agua (o de caldo de verduras o de pollo) que de quinua. Luego tapa la olla y cocina a fuego bajo hasta que el líquido se absorba. Nunca la enjuagues con agua fría después de cocinarla.



Instituto Nacional de Innovación Agraria



EL PERÚ PRIMERO

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