

Comida Nutritiva

¡Con una buena alimentación
se vive sano y feliz!



Comida Nutritiva

¡Con una buena alimentación
se vive sano y feliz!

Presentación

Una alimentación balanceada es la base para mantener una buena salud, significa ingerir todos los alimentos necesarios y de forma equilibrada, razón por la cual se elabora el presente recetario, con la finalidad de promover el consumo de alimentos de gran valor nutricional en localidades andinas, donde la desnutrición familiar es muy evidente, e incentivar el consumo diversificado de hortalizas provenientes de huertos familiares y/o invernaderos locales, implementados a través del proyecto de "Seguridad Alimentaria" que se viene ejecutando en localidades de los distritos de Chiguata (Arequipa), Puquina, Yunga y Ubinas (Moquegua), a través de la ONG "El Taller Asociación de Promoción y Desarrollo".

El manual, incluye recetas elaboradas por madres de familia que participaron en concursos locales de "Platos típicos de gran aporte nutricional" promovidos anualmente por los Centros de Salud de Chiguata y Puquina; complementadas con algunas muy fáciles y sencillas de preparar; en su mayoría con insumos locales, de bajo costo y de alto valor nutritivo; todas ellas debidamente elaboradas, de tal modo, que puedan cubrir los requerimientos nutritivos esenciales como son: las proteínas, carbohidratos y grasas; pensado para 06 raciones. Así mismo, el manual incluye algunas recetas de alimentos y papillas para niños (mayores de 8 meses), realizando un aporte muy importante en el desarrollo nutricional.

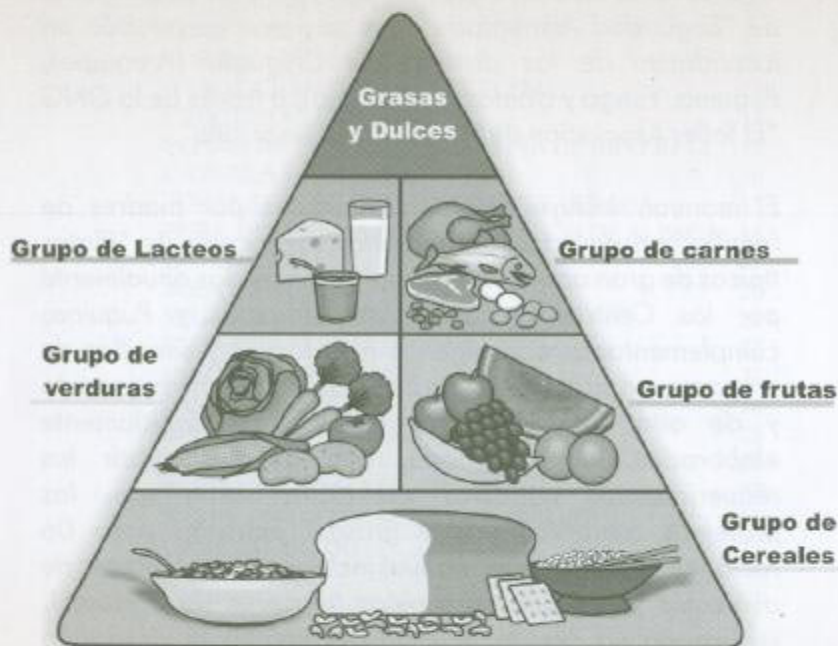
Es así, que presentamos el manual y lo alcanzamos a todas las comunidades andinas que involucran el proyecto y poder de este modo aportar en mejorar sus hábitos alimenticios a través de una "Alimentación balanceada y nutritiva".

INDICE

PRESENTACIÓN	03
ALIMENTACIÓN BALANCEADA	04
PASTEL DE ZANAHORIA	08
TRIGO ZAMBITO	09
MAZAMORRA DE CAÑIHUA	10
OCAS DORADAS CON SANGRECITA	11
TORTILLA DE QUINUA	12
ARROZ CHAUFA DE SANGRECITA	13
CROQUETAS DE ESPINACA	14
PEPIÁN DE QUINUA CON HARINA DE ARVERJAS	15
CAZUELA DE ALPACA	16
TORREJITAS DE QUINUA CON BETARRAGA	17
PURÉ DE QUINUA CON CHURRASCO DE ALPACA	18
IRO DE ZAPALLO	19
SOPA DE QUINUA	20
SEGUNDO DE FREJOL	21
CHAUFA DE QUINUA CON ACELGA	22
CHICHARRÓN DE CUY	23
PASTEL DE PAPA	24
SOLTERO DE QUESO	25
HUMITAS	26
PASTEL DE CHOCLO	27
SALPICÓN DE LECHUGA CON CHARQUI	28
CABRITO ASADO	29
AJÍ DE HABAS	30
TORTILLA DE ESPINACAS	31
TORTILLA DE MAÍZ CON LECHUGA	32
POLLO A LA OLLA	33
PAPILLAS PARA NIÑOS CON MÁS DE 8 MESES	34
PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA	35
PAPA CON FRÉJOL	36
PAPILLA MIXTA	37
MAZAMORRA DE PLÁTANO	38
REFRESCO DE COCONA	39
MAZAMORRA DE MAÍZ MORADO	40

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

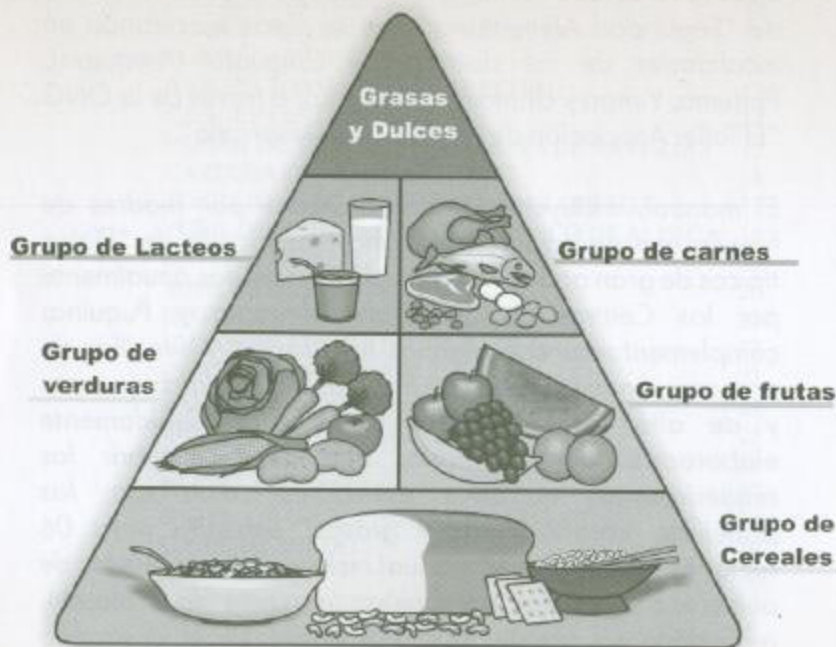
Alimentación balanceada, significa consumir todos los alimentos pero en forma equilibrada, es decir que nuestra dieta sea variada y de buena calidad para que le proporcione los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo y así pueda cumplir con cada una de sus funciones.



Al consumir los diferentes alimentos en las cantidades necesarias, aseguramos que nuestro cuerpo reciba nutrientes, los cuales son:

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Alimentación balanceada, significa consumir todos los alimentos pero en forma equilibrada, es decir que nuestra dieta sea variada y de buena calidad para que le proporcione los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo y así pueda cumplir con cada una de sus funciones.



Al consumir los diferentes alimentos en las cantidades necesarias, aseguramos que nuestro cuerpo reciba nutrientes, los cuales son:

Carbohidratos: Nos brindan la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias tales como: estudiar, correr, trabajar, etc. Y lo encontramos en los tubérculos, pastas, cereales y sus derivados, etc.



Proteínas: Ayudan al desarrollo y crecimiento de nuestro organismos. Lo encontramos principalmente en: las carnes, leche, yogurt, queso, huevos y menestras, y en pequeñas cantidades en cereales.



Grasas: También nos dan energía, considerar que su consumo es en pequeñas cantidades



Vitaminas y Minerales: Ayudan al buen funcionamiento de nuestro organismo; Por ejemplo, se necesita Calcio para tener huesos y dientes sanos, la vitamina "C" ayuda a que el Hierro sea utilizado en la sangre, la vitamina "E" y "C" (Selenio y Zinc) evitan el envejecimiento y la eliminación de toxinas del organismo, etc.

Las vitaminas y minerales se encuentran en mayor cantidad en frutas y verduras.



Fibra: Regula las funciones digestivas, y evita enfermedades como por ejemplo el estreñimiento, colesterol alto, etc. La encontramos en las verduras, frutas y cereales integrales.



Agua: Es esencial para la vida. Se aconseja consumir de 2 a 3 litros diarios.



VENTAJAS:

La alimentación balanceada permite:

- Mejora el estado de salud.
- Aumenta las defensas del organismo
- Favorece al crecimiento y funcionamiento de órganos.
- Previene excesos y carencias alimentarias.

PASTEL DE ZANAHORIA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1 kg. de Zanahoria
- 250 gramos de Harina
- 4 Huevos
- 200 kg. de Azúcar rubia
- 1 cucharada de Polvo de hornear

Preparación:

- Pelar las zanahoria
- Separar las yemas de las claras y batir a punto de nieve.
- Mezclar las harinas con polvo de hornear.
- Combinar todos los ingredientes excepto las claras que se añaden al final (incorporar con mucha suavidad).
- Poner la masa obtenida en un recipiente aceitado y mantener durante 40 minutos a 180 °C en el horno previamente calentado, comprobar que esta lista introduciendo un palillo que salga seco.
- Desmoldar en caliente y dejar enfriar.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
369.7 cal	6.14 gr.	81.9 gr.	1.9 gr.



TRIGO ZAMBITO (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 360 gr. de Trigo
- 90gr de Chancaca
- 180 ml de Leche
- 15 gr de Mantequilla
- Pasas, clavo de olor y esencia de vainilla.

Preparación:

- Remojar el trigo la noche anterior, sancochar con canela y clavo de olor.
- Disolver la tapa de chancaca y el trigo, dejar hervir
- Antes de retirar del fuego, añadir la vainilla, mantequilla y pasas. Servir.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
263.84 cal	6.76 gr.	49.72 gr.	4.22 gr.



MAZAMORRA DE CAÑIHUA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

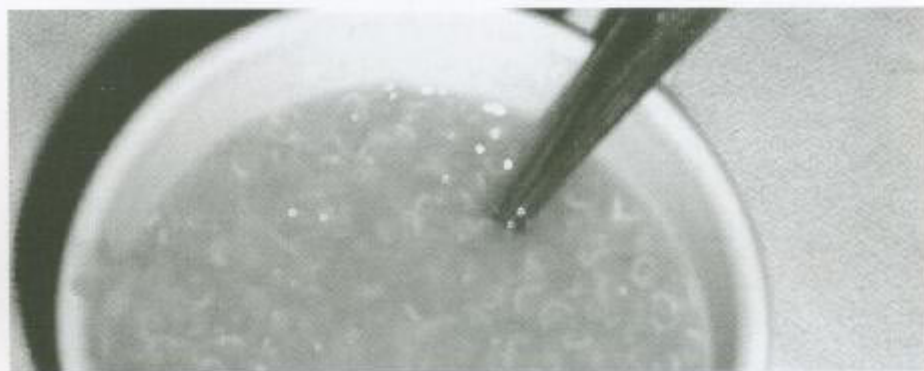
- 180 gr. de Cañihuaco
- 1 tapa de Chancaca
- 1 1/2 taza de Agua
- 2 cucharadas de Mantequilla
- Clavo de olor al gusto

Preparación:

- En una olla colocar el agua, la chancaca, canela, clavo de olor, dejar hervir hasta que se disuelva la chancaca.
- Disolver la harina de cañihua en un poco de agua fría, añadir el agua hirviendo, moviendo constantemente hasta que espese.
- Retirar del fuego y servir espolvoreando con canela molida.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
150.3 cal	6.27 gr.	19.89 gr.	5.08 gr.



OCAS DORADAS CON SANGRECITA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 60 gramos de Cebolla
- 1/2 atado de Cebolla china
- 1/2 kg. de Sangrecita
- 1 ramita de hierba buena
- 1/2 cuarto de Aceite
- 4 dientes de Ajos
- 1 kilo de Ocas
- 3 unidades de Huevos
- Sal al gusto
- Lechuga, acelga, espinaca, tomate, zanahoria para ensalada

Preparación:

- Remojar el trigo la noche anterior, sancochar el trigo con canela y clavo de olor.
- Disolver la tapa de chancaca y el trigo, dejar hervir.
- Antes de retirar del fuego, añadir la vainilla, mantequilla y pasas. Servir.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
407.13 cal	7.33 gr.	41.1 gr.	23.7 gr.



TORTILLA DE QUINUA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 300 gr. de harina de Quinoa
- 120 gr. de harina de Maíz
- 120 gr. de harina de Trigo
- 1 unidad de Cebolla
- 6 dientes de Ajo
- Ramas de Culantro
- Sal al gusto

Preparación:

- Mezclar las harinas e ir agregando poco a poco el agua con la sal, luego echar 2 cucharadas de mantequilla y formar una masa suave.
- Hacer un refrito con la cebolla picada, ajo y sal al gusto.
- Mezclar el refrito con toda la masa y el culantro finamente picado y formar tortillas.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
400.79 cal	9.82 gr.	78.2 gr.	5.42 gr.



ARROZ CHAUFA DE SANGRECITA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/2 de kilo de sangre de Pollo o Vacuno
- 3/4 kg. de Arroz
- 3 unidades de Huevos
- 1 atado de Cebolla china
- Aceite, sillao, kion, hierba buena, pimienta, pimienta y sal al gusto

Preparación:

- Granear el arroz, aparte sancochar la sangrecita con sal y hierba buena, luego freírla y sazonar con pimienta, kion, pimienta y cebolla china picada.
- En otro recipiente, batir los huevos, formar las tortillas y luego picarlas en cuadraditos.
- Finalmente mezclar el arroz con la sangrecita y la tortilla, sazonar con sal y sillao al gusto.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
515.81 cal	12.46 gr.	102.9 gr.	6.04 gr.



CROQUETAS DE ESPINACA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 600 gramos de Espinaca
- 350 ml. de Leche
- 150 gramos de Harina
- 1 unidad de Pimiento
- 1 unidad de Cebolla
- 4 Panes secos
- 3 Huevos

Preparación:

- Pelar, lavar y rallar la cebolla.
- Lavar y cortar las espinacas.
- Hervir las espinacas en una olla tapada con poco agua y a fuego lento.
- Escurrir cuando estén hervidas.
- Calentar el aceite en una sartén, incorporar la cebolla hasta que este transparente. Añadir la harina y remover durante 2 minutos, retirar del fuego e incorporar la leche fría poco a poco sin dejar de remover, para que no formen grumos.
- Volver a poner al fuego, agregar la sal, remover hasta que se espese la masa.
- Incorporar las espinacas y el pimiento picado cuando la masa se desprenda de la sartén, ponerla en una fuente.
- Tomar porciones de masa con la cuchara y dar forma de croquetas.
- Empanar las croquetas con el huevo batido y el pan rallado, colocar al horno para que se doren, servir caliente.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
327.24 cal	11.24 gr.	53.73 gr.	7.49 gr.

PEPIÁN DE QUINUA CON HARINA DE ARVEJAS (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/4 kg. de Quinua
- 150 gr. de harina de arvejas
- 1/2 taza de Charqui
- 6 unidades de Papa
- 1 unidad de Cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- Ajos, pimienta y sal al gusto

Preparación:

- Remojar el charqui desmenuzado en agua caliente.
- Sancochar la quinua hasta que el grano este pastoso.
- Preparar el aderezo con aceite, ajos, cebolla, pimienta y sazonar con sal.
- Agregar el charqui con un poco de agua, dejar hervir al vapor hasta que este cocido.
- Incorporar al aderezo la harina de arvejas disuelta en un poco de agua fría, luego la quinua cocida y el huacatay finamente picada. Dejar hervir a fuego lento, durante 10 minutos.
- Servir con rodajas de papa sancochada y perejil picado.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
388.22 cal	20.42 gr.	29.64 gr.	20.02 gr.



CAZUELA DE ALPACA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 6 trozos de carne de Alpaca
- 2 unidades de Choclos
- 150 gr. de Arvejas
- 180 gr. de Vainitas
- 80 gr. de Zanahorias
- 6 unid. medianas de Papas
- 120 gr. de Zapallo
- 120 gr. de Arroz
- 1 unidad de Cebolla
- 2 ramas de Apio
- 3 dientes de Ajos
- 3 cucharadas de Aceite

Preparación:

- Freír en el aceite la cebolla picada, el ají, ajo molidos y la carne trozada.
- Ya bien fritos sazonar y agregar 3 litros de agua hirviendo.
- Añadir el arroz, arvejas, vainitas, zanahorias y el apio cortado, luego papas y el zapallo.
- Servir caliente.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
371.82 cal	27.71 gr.	50.03 gr.	6.76 gr.

TORREJITAS DE QUINUA CON BETARRAGA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 180 gr. de Quinoa
- 150 gr. de harina de Trigo
- 4 unid. grandes de Betarraga
- 5 unidades de Zanahoria
- 4 unidades de Tomate
- 2 Huevos
- 1/4 litro de aceite
- Perejil, sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Sancochar la quinoa hasta que el grano este pastoso.
- Lavar bien las betarragas y picarlas finamente.
- Vaciar la quinoa en un recipiente, dejar enfriar, agregar la harina de trigo, las hojas de betarraga, huevo, zanahoria rallado y el tomate finamente picado y sazonar.
- Freír las porciones de torreyas en aceite caliente.
- Servir acompañado de ensalada de betarraga.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
540.60 cal	10.31 gr.	47.55 gr.	34.35 gr.



PURÉ DE QUINUA CON CHURRASCO DE ALPACA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/2 kg de Quinua
- 1/2 tarro de Leche
- 20 gr de mantequilla.
- 150 gr. de Queso fresco picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1/2 kg de carne de Alpaca
- Comino, ajo y sal al gusto.

Preparación:

- Hervir la quinua en una olla de aproximadamente 2 litros de agua, durante tres horas hasta que la quinua se reviente.
- Sacar del fuego y añadir la leche y mantequilla y se empieza a batir hasta que quede toda la mezcla homogénea e incorporar el queso y la sal al gusto.
- Para el churrasco se troza la carne de alpaca según el tamaño que prefiera, para después condimentarlo y dejar macerar unos 15 minutos y después en un sartén con aceite caliente se frie la carne hasta que este completamente cocido y servirlo encima de la quinua.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
654.66 cal	34.83 gr.	54.47 gr.	33.05 gr.



IRO DE ZAPALLO (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/2 kg de Zapallo
- 150 ml. de Leche.
- 200 gr. de Habas frescas
- 1/4 de Maíz fresco.
- 1/4 kg de Queso fresco picado.
- 4 cucharadas de aceite
- 1 rama de huatacay.
- Sal, pimienta, palillo y ajo para sazonar.

Preparación:

- Aderezar en una olla el ajo, aceite, huatacay y palillo a fuego lento (de 5 a 10 minutos).
- Después agregarle una taza de agua, zapallo y maíz en grano hasta que este cocido. Luego agregarle las papas en trozos y las habas.
- Una vez cocida esta preparación retirar del fuego e incorporar el queso, leche y sal, dejar enfriar y servir acompañado de arroz blanco.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
540.56 cal	16.31 gr.	81.47 gr.	16.60 gr.



SOPA DE QUINUA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/4 gr. de Quinua.
- 1 trozo pequeño de Zapallo.
- 3 Papas pelada y picada.
- 1 taza mixto de Verduras (habas, porro, apio y zanahoria)
- 300 gr. de Carne.
- 150 gr. de Chuño negro.
- 1 Choclo grande.
- Sal, orégano y pimienta al gusto.

Preparación:

- Lavar la quinua muchas veces cambiándole constantemente el agua, después hacerlo cocer.
- En otra olla aparte hacer hervir el aderezo de ajo y comino junto con el mixto de las verduras y la carne por un periodo de 15 minutos para luego agregarle la papa, zapallo y chuño y sacar del fuego, sazonar y servir.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
352.20 cal	22.09 gr.	58.56 gr.	3.29 gr.



SEGUNDO DE FREJOL (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/2 kg. de Frejol.
- 120 gr. de lonja de Chanco.
- 3 Papas picada en trozos medianos.
- Aji colorado, sal y comino al gusto
- 1 trozo pequeño de chalona

Preparación:

- Se deja remojar el frejol un día antes de la preparación. Ponerlo a cocer en una olla con el trozo de chalona hasta que este completamente cocido.
- En otra olla aparte se hace un aderezo con el aji colorado, el ajo, aceite, y se deja cocinar por un periodo de 8 minutos, después agregarle el frejol y la lonja de chancho previamente cocida y cortada en tiritas.
- Dejar dar un hervor, se retira del fuego para sazonarlo y servirlo acompañado de arroz.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
736.39 cal	20.20 gr.	130.66 gr.	14.77 gr.



CHAUFA DE QUINUA CON ACELGA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 180 gr. de carne de Cuy
- 1/2 kg. de Quinua
- 3 Huevos
- 2 Zanahorias
- 1 taza de Acelga y Espinacas
- 3 dientes de Ajo
- 1/2 taza de Cebolla china
- 2 Tomates
- 1/4 kg de Papa
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- En una olla hacer cocer las zanahorias previamente lavadas, después hacer cocer las acelgas y espinacas.
- En una sartén freír las papas picadas en cuadraditos y hacer las tortillas de huevo.
- Deshuesar la carne de cuy para ponerlo en una olla junto con el aceite, ajo molido, comino por un periodo de 10 minutos.
- Agregarle la quinua cocida junto con las zanahorias y acelgas. Mezclarlo y servir y poner las tortillas de huevo encima como decoración.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
748.07 cal	21.38 gr.	72.71 gr.	41.30 gr.

CHICHARRÓN DE CUY (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 900 gr. de Cuy
- 180 gr. de Zanahorias
- 300 gr. de Betarragas
- 1 Lechuga mediana
- 6 Papas medianas
- 100 gr. de Tomate

Para la ocopa

- 100 gr. de Aji amarillo
- 1 unidad grande Cebolla
- 100 gr de galletas de animalitos
- 120 ml. de Leche

Preparación:

- Pelar el cuy, sazonar con sal, ajo y comino
- Dejar macerar por 2 horas, después freírlo en aceite caliente en un sartén u olla pequeña.
- Sancochar la betarraga, zanahoria y papas, cortarlas en cuadrados. Sazonar con sal, pimienta y limón

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
859.42 cal	26.01 gr.	40.08 gr.	66.12 gr.



PASTEL DE PAPA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1.200 Kg. de Papa
- 300 gr. de Queso
- 200 ml. de Leche evaporada
- 50 gr. de Mantequilla
- 2 Huevos
- 1/4 cucharadita de Anís entero
- Sal al gusto

Preparación:

- En una asadera enmantequillada poner una capa de papas peladas y cortadas en rodajas delgadas, luego añadir una capa de queso cortado en laminas, nuevamente otra capa de papas cortadas y espolvorear con queso rallado.
- Aparte en un recipiente mezclar la leche con sal al gusto e incorporar a la asadera.
- Batir las claras de dos huevos a punto de nieve, luego incorporar las yemas y seguir batiendo, cuando esté bien mezclado echar a la fuente, espolvorear anís y poner al horno.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
982.69 cal	29.80 gr.	120.28 gr.	42.49 gr.

SOLTERO DE QUESO (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/4 kg de Cebolla
- 200 gr de Tomate
- 1/2 kg de Queso fresco
- 3 Choclos
- 300 gr. de Aceitunas
- 1/4 kg. de Habas verdes
- 1/4 kg de Zanahoria
- 6 Papas medianas
- Aceite
- Vinagre
- Perejil o Tomillo, Sal y Pimienta al gusto.

Preparación:

- En una olla poner a cocinar las habas, zanahorias picadas y también cocer los choclos. Una vez cocido el choclo desgranarlo.
- Picar el queso y las aceitunas en cuadraditos.
- Agregar la cebolla picada y lavada y el tomate picado.
- Sazonar con aceite, sal, pimienta y al final el vinagre.
- Servir con papas sancochadas y espolvorear con perejil o tomillo picado.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
545.28 cal	19.09 gr.	62.87 gr.	24.16 gr.

HUMITAS

(6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 6 Choclos desgranados
- 150 gramos de Pasas
- 1 taza de Leche evaporada
- 1/2 taza de Azúcar
- 3 cucharadas de Margarina
- 1 cucharadita de canela molida
- Pancas de choclo
- Sal

Preparación:

- Licuar el choclo desgranado con la leche.
- Derretir la margarina y añadirla en este puré de choclo, además echarle: azúcar, canela, una pizca de sal y las pasas.
- Llevar al fuego moviendo constantemente. Cuando la mezcla adquiera una cierta brillantez la retiramos del fuego.
- Seguidamente, en una panca de choclo colocamos una cucharada de la masa preparada, envolvemos y atamos bien.
- Poner las pancas al fondo de la olla y un poco de agua, colocar las humitas y dejar hervir por unos 20 minutos.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
332.37 cal	8.49 gr.	51.71 gr.	10.18 gr.

PASTEL DE CHOCLO (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 10 Choclos desgranados
- 2 tazas de Leche
- 1 1/2 taza de Azúcar
- 250 gr. de Mantequilla
- 6 Huevos
- 2 cucharadas de Mandioca
- 1 copa de Anisado
- 4 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación:

- Derretir la mantequilla.
- Batir las claras ligeramente e incorporar las yemas, mandioca y el polvo de hornear
- Luego echamos todo sobre la mantequilla derretida y revolvemos.
- Mezclarla la masa formada con el azúcar, el choclo previamente licuado, leche y la copita de anís.
- Finalmente vaciamos la mezcla en un molde (el cual lo hemos bañado con mantequilla), y colocamos en el horno precalentado (hasta que dore).

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
862.20 cal	22.37 gr.	86.63 gr.	47.36 gr.

SALPICÓN DE LECHUGA CON CHARQUI (6 PORCIONES)

Ingredientes:

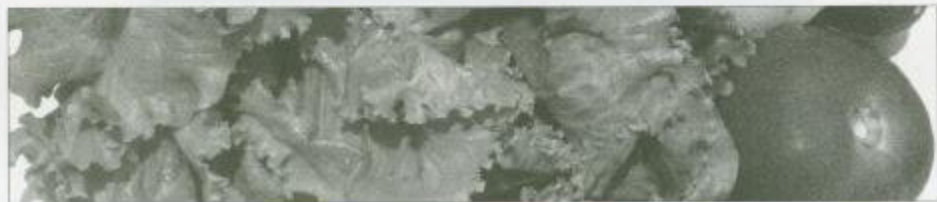
- 1/4 kg. de Charqui
- 1 Lechuga grande
- 6 Papas
- 3 Huevos
- 2 Cebollas picadas
- 2 Tomates picados
- 1/8 kg de Arvejitas
- Aceite, sal y vinagre

Preparación:

- Cocinar el charqui en una olla y desmenuzarlo en tiritas.
- Cortar la lechuga a la Juliana, las papas previamente sancochadas picarlas en cubos.
- Cortar tomates y cebollas en cuadros pequeños y sancochar las arvejitas.
- Unir en un recipiente el charqui, lechuga, papas, tomates, cebolla y arvejititas. A esta mezcla aderezarla con vinagre, aceite y sal. Sírvese decorado con rodajas de huevo duro

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
361.61 cal	13.47 gr.	43.48 gr.	14.87 gr.



CABRITO ASADO (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 600 gr. de paletilla de Cabrito.
- 1 cabeza de Ajo.
- 1 ramito de Tomillo
- 1/4 l. de agua
- 1/8 l. de aceite.
- Sal.

Preparación:

- Moler los ajos, el tomillo y la sal y añadirle el aceite.
- En una asadera colocar el cabrito sin cortarlo y bañarlo con la mezcla anterior. Rociarlo con agua y con su propio jugo (siempre debe estar con jugo, si se consume se debe agregar más).
- Introducir en el horno (previamente caliente) por casi 60 minutos.
- Sacarlo, voltearlo y volver a colocar en el horno por otros 40 minutos.
- Servirlo acompañado de papa sancochada y ensalada de lechuga y tomate.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
407.94 cal	29.82 gr.	50.85 gr.	9.47 gr.



AJÍ DE HABAS (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1/2 kg. de Habas verdes peladas y partidas por la mitad.
- 1/2 kg. de Papas peladas y partidas en 4.
- 1 taza de Leche evaporada
- 200 gr. de Queso picado en cuadraditos.
- 1/4 taza de aceite
- 1 Cebolla mediana, finamente picada
- 1 cucharadita de Ajo molido
- 1 cucharadita de ají panca molido
- Perejil finamente picado
- 1 ramita de Huacatay
- Sal

Preparación:

- Calentar el aceite en una olla y agregar el ají molido, el ajo y la cebolla. Cocinar moviendo ocasionalmente hasta que todo esté bien cocido. Agregar agua y sazonar con sal.
- Agregar las habas y las papas, dejar hervir hasta que estén bien cocidas.
- Finalmente añadir la leche, el queso picado y la ramita de huacatay. Dejar hervir durante 10 minutos a fuego mediano.
- Servir acompañado de arroz. Espolvorear con perejil picado.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
541.06 cal	20.00 gr.	65.05 gr.	20.10 gr.

TORTILLA DE ESPINACAS (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1 kg. de Espinacas
- 3 Huevos
- 150 gr. de Queso
- Sal y pimienta
- 1/4 l. de Aceite
- 1/2 Kg. de Arroz
- 2 Zanahorias
- 1 Tomate grande

Preparación:

- Limpiar, lavar y hervir las espinacas en un poco de agua y sal; escurrirlas, exprimirlas y cortarla en tiritas.
- Batir en un tazón los huevos y condimentar con sal y pimienta.
- Agregar las espinacas y el queso rallado.
- Calentar el aceite en la sartén, echar parte de la mezcla anterior y mover constantemente la sartén para que la tortilla se dore pareja, darle vuelta para que se dore por ambos lados.
- Servir con arroz y ensalada de zanahoria y tomate.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
481.69 cal	11.56 gr.	40.99 gr.	30.17 gr.

TORTILLA DE MAÍZ CON LECHUGA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1 kg. de Lechuga
- 2 Huevos
- 150 gr. de harina de Maíz
- 3 Tomates pequeños
- Sal, pimienta
- 1/2 taza de Leche
- 1/4 l. de aceite

Preparación:

- Limpiar, lavar, escurrir, exprimir y cortar en tiritas la lechuga y el tomate en cuadraditos.
- Batir en un tazón los huevos y condimentar con sal y pimienta una vez que este ligado se incorpora la harina de maíz y formar una masa uniforme.
- Agregar la lechuga y el tomate.
- Luego de calentar el aceite en la sartén, echar una cucharada de la mezcla y dejar dorar dando vueltas para ambos lados.
- Puede acompañarlo con arroz y con alguna ensalada de verduras.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
570.11 cal	9.97 gr.	51.99 gr.	35.81 gr.

POLLO A LA OLLA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 1 kg. de carne de Pollo
- Jugo de 2 limones
- 3 cdas. de ají colorado
- Sal, pimienta y orégano
- 5 dientes de ajo
- 200 ml. de aceite
- 1 cabeza grande de Cebolla
- 1/2 kg. de Arroz
- 2 Papas medianas sancochadas

Preparación:

- Limpiar, lavar y cortar el pollo en trozos .
- En un recipiente aparte poner: el jugo del limón, ají colorado, sal, pimienta, ajo y el orégano.
- Aderezar el pollo con esa preparación y dejarlo macerar de 30 a 45 minutos, en la parte superior colocar trozos de cebolla picada en tajadas medianas, si gusta agregar pasas bien lavadas.
- Calentar el aceite en la olla y poner la preparación anterior y dejarlo hasta que cosa, darle vuelta y esperar a que dore.
- Servir con arroz graneado, 1 tajada de papa sancochada y acompañar con ensalada de lechuga y tomate.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
833.75 cal	33.14 gr.	46.26 gr.	57.54 gr.

PAPILLAS PARA NIÑOS CON MÁS DE 8 MESES



PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 3 cucharaditas de aceite o mantequilla
- 1/2 Zanahoria chica
- 120 gr. de Arroz
- 6 trozos chicos de Pescado

Preparación:

- Haga un aderezo con una cucharadita de aceite y media zanahoria rallada.
- Añada 1 taza de agua y eche el arroz para que se cocinen.
- Agregue el trocito de pescado deje hervir unos minutos.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
123.88 cal	3.67 gr.	11.89 gr.	6.85 gr.



PAPA CON FRÉJOL (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 120 gr. de Fréjol cocido.
- 300 gr. de Papa
- Agua hervida
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

- Aplaste el fréjol cocido quitando la cáscara.
- Añadir la papa sancochada y aplaste junto con el fréjol.
- Echar el agua hervida al puré.
- Finalmente añada el aceite y mezcle bien.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
180.21 cal	2.95 gr.	25.07 gr.	7.57 gr.



PAPILLA MIXTA (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 3 Papas
- 80 gr. de Zapallo
- 4 onzas de Leche
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 1/4 kg. de hígado de Pollo
- Ensalada de Zanahoria
- Aceite

Preparación:

- Cocer la papa, luego apretarla tipo puré.
- Cocinar el zapallo y el hígado junto con el huevo.
- Estrujar la papa con el zapallo y agregar la yema del huevo.
- Agregar la sal, leche, mantequilla y la cucharada de aceite, y batir hasta que se vuelva crema.
- Una vez cocido el hígado se aprieta para que el producto final sea una crema. Echar aceite y sal al gusto.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
221.83 cal	3.97 gr.	21.22 gr.	13.45 gr.

MAZAMORRA DE PLÁTANO (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 180 gr. de harina de Plátano
- 210 ml de Leche
- 100 gr. de Azúcar
- Canela al gusto

Preparación:

- Hervir el agua con canela, agregar el azúcar.
- En un recipiente aparte diluir la harina de plátano.
- Una vez que el agua este hirviendo se le incorpora la harina mezclada y se mueve constantemente hasta que espese la preparación.
- Finalmente agregar la leche fuera del fuego (si es evaporada), si es fresca dejar dar un hervor.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
182.83 cal	3.01 gr.	39.68 gr.	1.35 gr.



REFRESCO DE COCONA

Ingredientes:

- 150 gr. de Cocona
- 90 gr. Azúcar
- 2 Limones

Preparación:

- Hacer hervir el agua, una vez que hierva se incorpora la cocona, azúcar y limón.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
69.12 cal	0.13 gr.	17.11 gr.	0.02 gr.



MAZAMORRA DE MAÍZ MORADO (6 PORCIONES)

Ingredientes:

- 150 mg. de harina de Maíz morado.
- Azúcar, canela y clavo al gusto.

Preparación:

- Hacer hervir en un olla: una taza de agua, canela y clavo.
- Luego se le agrega el azúcar, harina de maíz morado previamente disuelto en $\frac{1}{4}$ de taza de agua fría y mover constantemente por 10 minutos.
- Retirar del fuego, dejar enfriar y servir.

Valor Nutritivo por ración:

Energía	Proteínas	CHOS	Grasas
69.12 cal	0.13 gr.	17.11 gr.	0.02 gr.

